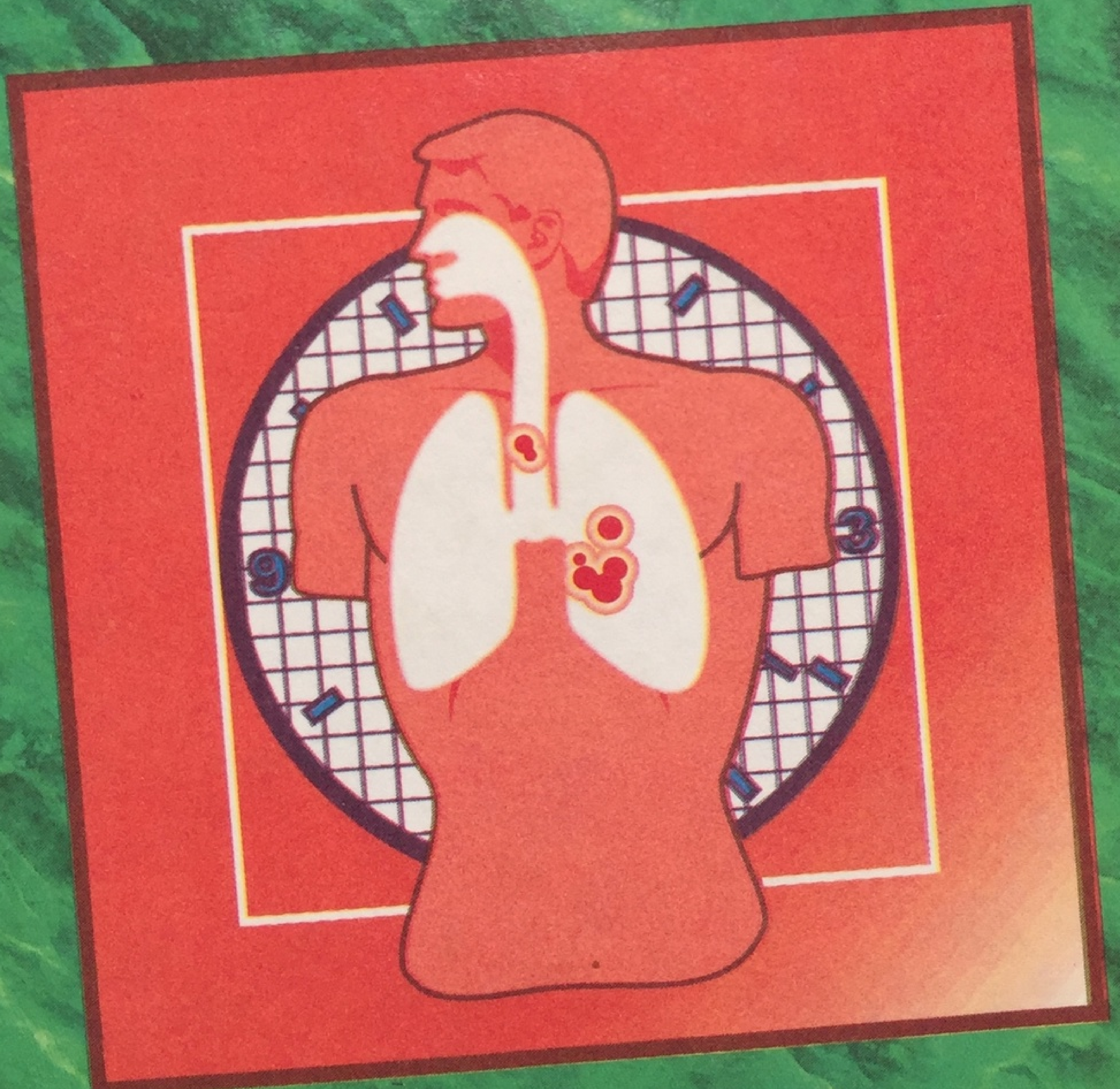
54.12
П35

ПИТАНИЕ
ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Лицей Здоровья



ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

54.12
П35

Лицей Здоровья

ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

СПИСАНО

108067 (2)

ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ
БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА
Южного административного округа
г. Москвы

1998

ББК П 862
Р 59

Р 59 **Питание при заболеваниях органов дыхания** / Сост. Г.Ю. Рогинская. — Д.: Сталкер, 1998. — 320 с. (Серия "Лицей здоровья")

ISBN 966-596-079-2

Из книги вы узнаете о принципах лечебного питания при заболеваниях органов дыхания, о свойствах и значении для здоровья человека основных веществ — белков, жиров, углеводов, микро- и макроэлементов, витаминов.

Изложены характеристики основных диет и рекомендации по их применению.

Освещены вопросы народных методов лечения органов дыхания в сочетании с лечебным питанием.

Р 59 **Харчування при захворюваннях органів дихання/ Уклад. Г.Ю. Рогинська.** — Д.: Сталкер, 1998. — 320 с. (Серія "Ліцей здоров'я")

ISBN 966-596-079-2

З книжки ви дізнаєтесь про принципи лікувального харчування при захворюваннях органів дихання, про властивості і значення для здоров'я людини основних речовин — білків, жирів, вуглеводів, мікро- і макроелементів, вітамінів.

Викладено харатеристики основних дієт і рекомендації з їх застосування.

Висвітлюються питання народних методів лікування органів дихання в поєднанні з лікувальним харчуванням.

ББК П 862

ISBN 966-596-079-2

© Сост. Рогинская Г.Ю., 1998
© ООО Издательский центр "Единорог", 1998
Серийное оформление обложки ИКФ "Сталкер", 1998

БИБЛИОТЕКА
99 № 154 21

СОДЕРЖАНИЕ

ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ 3

ВВЕДЕНИЕ 5

ЗНАЧЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, СБАЛАНСИРОВАННОСТИ И РЕЖИМА ПИТАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВОГО И БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА 8

- Белки 9
- Жиры 10
- Углеводы 12
- Витамины 15
- Жирорастворимые витамины 21
- Витаминоподобные вещества. 23
- Минеральные вещества 24
- Вода 37
- Вкусовые вещества 37
- Энергетическая ценность пищи 39
- Сбалансированное питание 40
- Режим питания 42
- Неадекватное питание и энергетические траты 43
- Разнообразие и рациональность питания 47
- Полезная микрофлора кишечника 51
- Режим питания 55

ЗНАЧЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ В ПИТАНИИ ЗДОРОВОГО И БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА 58

- Молоко и молочные продукты 59
- Яйца 62

Мясо и мясопродукты 63
Рыба и продукты моря 65
Пищевые жиры 66
Крупы и макаронные изделия 67
Хлебобулочные изделия 69
Овощи и плоды 70
Сахаристые продукты и заменители сахара 76
Напитки 77
Консервы и концентраты 81
Дрожжи прессованные 82

ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ 83

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ 85
Общие принципы 85
Пневмония 85
Хронические нагноительные заболевания легких 87
Экссудативный плеврит 89
ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ 90
ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН 95
Рациональное питание женщин во время беременности .. 95
Лебечное питание беременных женщин при хронических заболеваниях органов дыхания 100
ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 101
Рациональное питание детей 101
ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ 106
Бронхиальная астма 106
Хронические неспецифические заболевания легких 108
ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕЧЕБНЫХ ДИЕТ 109
Диета № 5 109
Диета № 10 111
Диета № 10а 113
Диета № 11 115
Диета № 13 117
Диета № 15 119
ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ 120
Приемы кулинарной обработки пищевых продуктов 120
Изменение белковых веществ 122
Изменение углеводов 122
Изменение жиров 124
Изменение витаминов 124
ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ДЛЯ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ 125
Блюда из мяса, птицы и субпродуктов 125
Блюда из рыбы 129

Блюда из овощей ...
Супы ... 132
Блюда из круп, макаронных изделий и бобовых ... 139
Блюда из творога ... 146
Блюда из яиц ... 149
Холодные блюда и закуски ... 151
Сладкие блюда ... 152
Изделия из теста ... 155
Витаминные напитки и соки ... 157
161

НАТУРАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ... 163

ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ ... 165
Острые респираторные вирусные инфекции ... 165
Трахеит ... 170
Бронхит ... 177
Бронхиальная астма ... 184
Плеврит ... 188
Пневмония ... 189
Бронхоэктатическая болезнь и абсцесс легких ... 194
Туберкулез легких ... 196
Туберкулез гортани ... 202
Опухоли легких ... 203
Опухоли гортани ... 206
Настойка болиголова ... 208
Настойка марьина корня ... 208
Слизь из клубней ятрышника ... 208
Отвар корня синюхи лазурной ... 208
Слизь из семян айвы или льна ... 208
Беленное масло ... 208
Лечение виноградом ... 209
ЦЕЛЕБНЫЕ СОКИ РАСТЕНИЙ ... 210
Приготовление растительных соков ... 213
ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА СОКОВ РАСТЕНИЙ ... 214
ПЧЕЛОПРОДУКТЫ В МЕДИЦИНЕ ... 247
Мед ... 247
Применение меда в медицине ... 249
Туберкулез легких, бронхит, пневмония, кашель ... 250
Простуда ... 251
Грипп, насморк ... 252
Прополис ... 253
Применение прополиса ... 254
Туберкулез легких ... 254
Маточное молочко ... 254
Цветочная пыльца ... 256
Применение пыльцы ... 258

ДИЕТИЧЕСКАЯ КУЛИНАРИЯ 259

РЕЦЕПТЫ ДИЕТИЧЕСКИХ БЛЮД 261
ОВОЩНЫЕ ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И БЛЮДА 261
РЫБНЫЕ ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И БЛЮДА 267
МЯСНЫЕ ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И БЛЮДА 269
МОЛОЧНЫЕ ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И БЛЮДА 272
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И БЛЮДА ИЗ ЯИЦ 275
ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ 276
ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ 277
РЫБНЫЕ СУПЫ 281
ПЮРЕОБРАЗНЫЕ СУПЫ 283
ВЕГЕТАРИАНСКИЕ СУПЫ 286
СЛИЗИСТЫЕ СУПЫ 288
МОЛОЧНЫЕ СУПЫ 288
ФРУКТОВЫЕ СУПЫ 290
ХОЛОДНЫЕ СУПЫ 293
РЫБНЫЕ БЛЮДА 294
МЯСНЫЕ БЛЮДА 296
БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ И КРОЛИКА 298
БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ, БОБОВЫХ, ГРИБОВ И КАРТОФЕЛЯ 300
МОЛОЧНО-ЯИЧНЫЕ БЛЮДА 304
КРУПЯНЫЕ БЛЮДА 305
ГАРНИРЫ 306
ДЕСЕРТНЫЕ БЛЮДА 307
НАПИТКИ 309
ЛИТЕРАТУРА 311

ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ

ВВЕДЕНИЕ

Питание здорового и больного человека интересовало людей с давних времен. В Древнем Египте было известно влияние дыни и арбуза на диурез, при запоре применялся мед и пр. Гиппократ относил вику, анис, мак, льняное семя, рябину, кизил, дерн, айву, незрелую грушу к закрепляющим веществам, стручковый горох, чечевицу, ячмень, свеклу, капусту, огуречное семя, мед, чеснок, тыкву, сливу — к послабляющим, сок сельдерея, укропа, яблочный, виноградный соки, огуречное семя, чеснок, мяту — к мочегонным и т. д.

Абу Али Ибн Сина (Авиценна) указывал, что мясной сок, сиропы, яйца всмятку, яичный желток являются мягко действующей питательной пищей, а вяленое мясо, овощи представляют собой, по его мнению, продукты малопитательные. Особенно предостерегал Авиценна от переедания и маринадов.

В лечебнике XVI столетия рекомендуется употреблять гречневую кашу при тучности, хрен — для улучшения диуреза, молочную сыворотку и фрукты, а также свекольные листья — для улучшения пищеварения.

Пакен в домашнем лечебнике 1766 г. не рекомендует при желтухе крутые яйца, мучное, бобы, рыбу, мясо и спиртные напитки.

В Лефортовском госпитале, открытом в 1707 г., применялось недельное меню согласно нормам, установленным в армии при Петре I: диета содержала достаточное количество белков, жиров, углеводов; при трехразовом питании количество калорий —

от 2690 до 2750. В 1-й Градской больнице в Москве в то время были введены четыре диеты: общая, средняя, слабая, жидкая. При цинге назначались хвоя с мятой, клюквенный экстракт и барбарис.

В дальнейшем учение о диетотерапии развивалось в зависимости от успехов медицины, биологии, общефилософских взглядов в тот или иной период.

Выдающиеся представители медицинской мысли в России, гигиенисты и терапевты в лекциях, руководствах и научных статьях всегда обращали внимание на значение питания в профилактике и лечении различных заболеваний. И.Е. Дядьковский, М.Я. Мудров (1949), Ф.И. Иноземцев (1857), В.В. Пашутин (1888), Н.И. Манассеин (1897), Г.А. Захарьин (1894), С.П. Боткин (1850), А.А. Остроумов (1880) и другие представители русской медицинской школы выдвигали различные положения, касающиеся гигиены питания и питания больного человека. Они указывали на различную питательную ценность продуктов, полезное действие отдельных пищевых веществ при некоторых заболеваниях, предостерегали от избыточного употребления пищи при болезнях сердца, тучности, подагре, диабете и от голодания при острых инфекционных заболеваниях.

С.Г. Зыбелин (1956) рекомендовал различное питание в зависимости от конституции человека: флегматикам — ограниченное введение жидкости, кислой пищи, мясо только от старых животных, холерикам — грубую пищу, меланхоликам — частое употребление плодов и овощей, сангвиникам — пищу без приправ.

Однако, несмотря на то, что ученые уделяли много внимания питанию больного человека, вплоть до конца XIX века оно осуществлялось эмпирически и только после работ И.П. Павлова и его учеников по физиологии пищеварения получило научное обоснование.

И.П. Павлов (1930), И.П. Разенков (1946), К.М. Быков (1941), Б.П. Бабкин (1928) и другие раскрывали закономерности течения процессов пищеварения в целостном организме, исследовали влияние отдельных пищевых веществ и пищевых рационов на функцию органов пищеварения, состояние обмена, нервную систему. При этом было установлено, что тип пищеварения и работа пищеварительных желез зависят от состава пищи, а при длительном применении того или иного пищевого рациона устанавливается определенный стойкий характер работы пищеварительных желез.

Работы И.П. Павлова и его учеников, посвященные изучению функции пищеварительных желез в нормальных и патологических условиях, послужили основой для научной разработки проблем лечебного питания.

Несмотря на достижения в области физиологии пищеварения, физиологии питания, диетотерапия получила широкое развитие только после Великой Октябрьской социалистической революции.

В 1921 г. М.И. Певзнер организовал в Москве отделение по болезням органов пищеварения и диететике и настойчиво начал внедрять диетотерапию в лечебно-профилактических учреждениях. В клиниках Москвы (М.И. Певзнер, Н.К. Мюллер, Р.А. Лурия, И.Ф. Лорие), Одессы (Л.А. Черкес), Киева (М.М. Губергриц), Харькова (В.М. Коган-Ясный), Новосибирска (Ф.К. Меньшиков, К.Г. Карасев), Воронежа (Н.И. Лепорский), а также за рубежом (Boas, Noorden, Tromelier и др.) у постели больного и в условиях эксперимента изучалось влияние отдельных пищевых продуктов и пищевых рационов на течение патологических процессов. Полученные данные послужили основой для построения системы лечебного питания, предложенной клиникой лечебного питания под руководством М.И. Певзнера. Эта система активно внедрялась в практику через обширную сеть диетических столовых, организованных в городах, заводских поселках, заводских столовых нашей страны.

В настоящее время в связи с достижениями в области биологии и медицины более углубленное понимание механизмов влияния белков, жиров, углеводов, витаминов, солей, воды, макро- и микроэлементов на больного человека позволило значительно расширить показания к лечебному питанию. Применение лечебного питания стало обязательным в комплексной терапии различных заболеваний, особенно в клинике внутренних болезней.

При назначении лечебного питания необходимо исходить из норм физиологической потребности в пищевых веществах здорового человека, разработанных Институтом питания АМН. Согласно нормам, предложенным Институтом питания АМН для здорового человека, не занимающегося физическим трудом, в сутки количество животных белков составляет 60 г, растительных — 40 г, животных жиров — 85–90 г, растительных — 10–15 г, углеводов — 400–450 г. Этот рацион обеспечивает введение 1–2 мг витамина А, по 2–3 мг витаминов B_1 и B_2, 15 мг никотиновой кислоты, 50–100 мг аскорбиновой кислоты, 12–15 мг натрия, 0,8 г кальция, 0,5 г магния, 1,4–1,6 г фосфора и 15 мг железа; калорийность рациона около 3000–3100 калорий, общий объем пищи — до 3 кг при четырехразовом питании. Нормы питания в других странах несколько иные.

Лица, занимающиеся не полностью механизированным трудом, должны получать до 4100 калорий, 140 г белков, 130 г жиров, 450 г углеводов.

Для восполнения энергетических трат лицам, занимающимся тяжелым физическим трудом, следует рекомендовать рацион до 4670 калорий, содержащий до 160 г белка, 150 г жиров, 600–630 г углеводов при соответствующем объеме пищи, количестве жидкости и содержании витаминов. Для больных, находящихся в стационаре, калорийность пищи не должна превышать норм, установленных для лиц, не занимающихся физическим трудом, однако нужно более тщательно отбирать пищевые продукты, блюда и рационы. Для больных, лечащихся без отрыва от производства, калорийность диет должна соответствовать трудовой деятельности и образу жизни.

ЗНАЧЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, СБАЛАНСИРОВАННОСТИ И РЕЖИМА ПИТАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВОГО И БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА

Питание является важнейшей физиологической потребностью организма. Питанием, т. е. получением из окружающей среды различных пищевых веществ, осуществляют три жизненные функции. Во-первых, питание обеспечивает развитие и непрерывное обновление клеток и тканей (пластическая роль пищи). Во-вторых, с питанием поступает энергия, необходимая для восполнения энергозатрат организма в покое и при любой физической нагрузке (энергетическая роль пищи). В-третьих, питание — это источник веществ, из которых в организме образуются ферменты, гормоны и другие регуляторы обменных процессов. Основные составные части пищи — это белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода. К незаменимым пищевым веществам, которые не образуются в организме или образуются в недостаточном количестве, относятся белки, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины, минеральные вещества и вода. К заменимым пищевым веществам относят углеводы и жиры с насыщенными жирными кислотами. Присутствие в рационе незаменимых пищевых веществ является обязательным. Нужны в питании и заменимые пищевые вещества, так как при их недостатке на их образование в организме расходуются другие.

Питание осуществляется за счет пищевых продуктов. Только при некоторых заболеваниях в организм вводят отдельные пищевые вещества: аминокислоты, витамины, глюкозу и т. д. Пищевые продукты включают естественные, изредка искусственные сочетания пищевых веществ. Пища — это сложная смесь приготовленных для приема пищевых продуктов. Пищевой рацион — это состав и количество пищевых продуктов, используемых в питании в течение суток.

Белки

Белки являются пластическим материалом и используются для образования клеток, межклеточных структур, тканей. При недостатке белка замедляется рост детского организма и уменьшается масса тела. Белок входит в состав ферментов, гормонов, гемоглобина, способствует некоторым факторам свертывания крови, антител, выполняющих защитную роль и повышающих сопротивляемость организма к инфекциям, обеспечивает сокращение мышц, обезвреживает токсические вещества, выполняет транспортную функцию и способствует фиксации питательных веществ благодаря образованию различных комплексов (белково-жировые, белково-витаминные, белково-минеральные, белково-водные и др.). При дефиците белка в питании ухудшаются процессы усвоения жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и некоторых медикаментов (строфантина, коргликона, дигиталиса). Белки являются и источником энергии. При сгорании 1 г белка в организме образуется 4 ккал.

Белок относится к незаменимым веществам, так как не синтезируется в организме и должен поступать с пищей, но может участвовать в синтезе жиров и углеводов при недостаточном их поступлении.

Белки пищевых продуктов в процессе пищеварения расщепляются на аминокислоты — заменимые и незаменимые. К незаменимым относятся валин, гистидин, лейцин, изолейцин, метионин, триптофан, треонин, фениланин. Недостаточное поступление любой из этих аминокислот нарушает обмен белков.

Основными источниками белка являются продукты животного происхождения — мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты, из растительных — соя, фасоль,

горох, пшеница и др. Более высокой переваримостью и усвояемостью и наибольшей сбалансированностью по аминокислотному составу обладают белки яиц и молока, затем мяса и рыбы. Всасываемость аминокислот белков животного происхождения составляет более 90%. Растительные белки менее полноценны по аминокислотному составу, хуже перевариваются и в кишечнике всасывается только около 70% аминокислот. Усвоение белков повышается после их измельчения, протирания. Аминокислотный состав белков улучшается при сочетании растительных и животных белков.

Белковая недостаточность приводит к истощению нервных клеток, замедленному развитию речи и психики, снижению синтеза гормонов гипофиза, надпочечников, щитовидной железы, поджелудочной железы, половых желез, способствует развитию жировой инфильтрации печени, анемии, лейкопении, полигиповитаминозу (А, Д, Е, К, С, группы В), нарушению минерального обмена, возникновению остеопороза из-за дефицита кальция и фосфора в костях, замедлению роста костей, атрофии мышц, сухости и шелушению кожи, ломкости ногтей и выпадению волос.

Суточная потребность организма в белках зависит от возраста, характера выполняемой работы, состояния здоровья. Для здорового человека она составляет 90–100 г, для лиц пожилого возраста — 60–70 г, для беременных женщин и кормящих матерей — 110 г, для людей, выполняющих интенсивную физическую работу, а также для больных (инфекционные заболевания, энтерит с нарушением процессов всасывания, нефроз с потерей большого количества белка с мочой) — до 130 г. Белки ограничиваются в лечебном питании при нарушении азотовыделительной функции почек, декомпенсации функционального состояния печени. Белки животного происхождения в пищевом рационе здоровых людей должны составлять 50–60%, а при различных заболеваниях — не менее 60%.

Жиры

Жиры, входя в состав клеток, откладываются в жировой ткани и по мере необходимости расходуются организмом на энергетические цели. При сгорании 1 г жира образуется 9 ккал. Жиры могут синтезироваться из промежуточных продуктов обмена

белков и углеводов, однако такой жир не содержит полиненасыщенные жирные кислоты, которые относятся к незаменимым веществам.

Полиненасыщенные жирные кислоты (линолевая, линоленовая и арахидоновая) в организме не синтезируются и должны поступать с пищей. Содержание линолевой кислоты в нерафинированном подсолнечном масле — 68%, в соевом — 58,8%, в кукурузном — 53%, в оливковом — 15%, в сливочном масле — 3,6%, в говяжьем жире — 2,2%, в свином — 6,8%, в курином — 18–23%. Линолевая кислота тормозит рост опухолей, снижает уровень холестерина в крови. Линоленовая кислота также понижает содержание холестерина в крови и содержится в большом количестве в льняном масле (40–50%). При недостаточном содержании в пищевом рационе кислоты уменьшается масса тела, появляется шелушение кожи, у детей замедляется рост, нарушается проницаемость клеточных мембран, увеличивается потеря воды через кожу, появляются частый жидкий стул, протеинурия, гематурия. Полиненасыщенные жирные кислоты входят в состав фосфолипидов, эфиров, холестерина, препятствуют жировой инфильтрации печени, липоидной инфильтрации стенок сосудов и развитию атеросклероза.

В организме в присутствии витамина B_6 из линолевой кислоты синтезируется арахидоновая кислота, которая используется для синтеза простагландинов. Последние в очень малых количествах влияют на гладкую мускулатуру, просвет кровеносных сосудов, работу сердца, почек, органов дыхания и пищеварения, центральную нервную систему, регулируют родовую деятельность.

Суточная потребность организма в полиненасыщенных жирных кислотах составляет 2–6 г, или 25–30 г нерафинированного растительного масла.

Жироподобное вещество — ***холестерин*** — входит в состав всех клеток и большинства жидкостей организма, участвует в синтезе гормонов коры надпочечников, половых гормонов, под влиянием ультрафиолетовых лучей в коже превращается в витамин $Д_3$, нормализует проницаемость клеточных мембран. Суточная потребность в холестерине 0,3–0,6 г.

Холестерин синтезируется в организме всеми клетками, за исключением тканей головного мозга, и поступает с пищей. Холестерином богаты яичный желток, сливочное масло, сметана, сливки, говяжье и свиное мясо и др. Для организма более опасен холестерин пищевых продуктов, потому что он менее растворим, чем эндогенный холестерин. Повышенное содержание холестерина в крови способствует развитию атеросклероза. В растительных жирах содержатся фосфолипиды, снижающие уровень холестерина в крови, и ситостерин. Последний препятствует всасыванию холестерина в пищеварительном тракте, образуя с ним труднорастворимые соединения. Холестерин выводится из организма с желчью и через слизистую оболочку толстой кишки.

Жироподобное вещество ***лецитин*** относится к фосфолипидам. Оно входит в состав животных и растительных жиров, образуется во всех клетках организма, особенно в клетках головного мозга и нервной ткани. При длительном отсутствии лецитина и других фосфолипидов в пищевом рационе могут развиться гиполецитинемия и жировая инфильтрация печени. Суточная потребность организма в фосфолипидах составляет 5 г. Лецитином наиболее богаты яичные желтки, молочные жиры, нерафинированные растительные масла.

В жирах содержатся жирорастворимые витамины А, Д, Е, К.

Суточная потребность организма в жирах — около 100 г, в том числе 30 г растительных. Эта норма увеличивается для людей, выполняющих интенсивную физическую нагрузку и ограничивается при атеросклерозе, заболеваниях печени, поджелудочной железы, кишечника. Растительные жиры лучше использовать в нерафинированном виде, добавляя их в салаты, винегреты. В рафинированных жирах и в жареном виде значительно уменьшается количество фосфолипидов, полиненасыщенных жирных кислот, токоферолов.

Углеводы

Углеводы — ценный источник энергии. В организме при сгорании 1 г углеводов образуется 3,75 ккал. Они входят в состав клеток и тканей, ферментов, некоторых гормонов и факторов свертывания крови.

Углеводы делятся на ***моносахариды***, ***дисахариды*** и ***полисахариды***. К ***моносахаридам*** относятся глюкоза, фруктоза, галактоза, манноза. *Глюкоза* входит в состав гликогена, крахмала, клетчатки, сахарозы, лактозы, мальтозы. Глюкоза содержится в ягодах, фруктах, меде, быстро всасывается в желудочно-кишечном тракте, поступает в кровь и хорошо используется. Из неё синтезируются гликоген и триглицериды. *Фруктоза* вместе с глюкозой входит в состав сахарозы. Фруктоза быстро усваивается без инсулина, поэтому хорошо переносится больными сахарным диабетом, и в организме превращается в триглицериды. Основными источниками фруктозы являются фрукты, овощи. *Манноза* в свободном виде входит в состав цитрусовых и других растений. *Галактоза* содержится в молочном сахаре и гемицеллюлозе. Часть галактозы в печени превращается в глюкозу.

К ***дисахаридам*** относятся сахароза (тростниковый или свекловичный сахар), мальтоза (солодовый сахар), лактоза (молочный сахар), целлобиоза. *Сахароза* в кишечнике расщепляется на глюкозу и фруктозу. В организме сахароза является источником энергии, гликогена и предшественником триглицеридов. Сахарозой богаты свекла (до 20%), тростник (до 25%). *Мальтоза* образуется в желудочно-кишечном тракте в результате расщепления крахмала и гликогена под влиянием фермента поджелудочной железы — амилазы. Фермент кишечного сока мальтаза расщепляет мальтозу на две молекулы глюкозы. Мальтоза содержится в прорастающих семенах, меде, пшене. *Лактоза* входит в состав молочных продуктов и в желудочно-кишечном тракте под влиянием фермента лактозы расщепляется на глюкозу и галактозу.

К ***полисахаридам*** относятся гликоген, крахмал, инулин, клетчатка, гемицеллюлоза, пектиновые вещества и др. *Крахмал* хорошо переваривается и усваивается организмом. В тканях и клетках организма гликоген образует депо углеводов и по мере необходимости расходуется в виде глюкозы. Наиболее богаты гликогеном печень и скелетные мышцы. При дефиците углеводов в пище эти углеводы расходуются.

Крахмал является основным источником углеводов пищевого рациона и содержится в большом количестве

в злаковых, картофеле и др. растениях. Под влиянием амилазы (фермент поджелудочной железы) крахмал и гликоген в желудочно-кишечном тракте медленно расщепляются на декстрины, мальтозу, затем на глюкозу. Последняя всасывается и медленно повышает содержание сахара в крови, но не достигая уровня как после приема моно- и дисахаридов.

Пищевой рацион должен содержать полисахариды — медленно всасываемые углеводы (350–400 г.), моносахариды (до 100 г в сутки). Количество углеводов ограничивается

в рационе пожилых людей (290–300 г), при ожирении (200–250 г), сахарном диабете и др. заболеваниях. Недостаточное поступление углеводов в организм в течение длительного времени способствует снижению сахара крови, понижению умственной и физической трудоспособности, появлению слабости, головокружения, головной боли, чувства голода, дрожи в руках и ногах. Симптомы гипогликемии проходят после приема сладкой пищи или нескольких кусочков сахара.

Клубни земляной груши, корни одуванчика, цикория и другие растения содержат *инулин* — высокомолекулярное вещество, легко растворимое в воде. ***Клетчатка*** (целлюлоза) входит в состав овощей, фруктов и других растений. В желудочно-кишечном тракте клетчатка не переваривается, поэтому не является пластическим и энергетическим материалом, но тем не менее должна обязательно входить в состав пищи. В последние годы большое внимание уделяется также ***пищевым волокнам***, которые состоят из целлюлозы и гемицеллюлозы. Клетчатка и пищевые волокна регулируют двигательную активность кишечника, внутрикишечное давление, увеличивают выведение стеринов, токсических веществ и других продуктов обмена, нормализуют микробную флору кишечника, играют определенную роль в профилактике атеросклероза, ишемической болезни сердца, желчнокаменной болезни, диабета, ожирения, рака, дивертикулеза, воспалительного процесса прямой кишки. Однако употребление большого количества клетчатки и пищевых волокон не безразлично для организма (усиливается выведение некоторых минеральных веществ из организма), поэтому в качестве последних рекомендуется использовать 15–20–30 г отрубей в день в 2–3 приема в различные блюда.

Пектиновые вещества находятся в наружном слое клеточных стенок овощей и фруктов и в растворенном виде в межклеточных пространствах, в клеточном соке зрелых овощей и фруктов. Незрелые фрукты и овощи содержат протопектины, состоящие из целлюлозы и растворенного в воде пектина. Солнечные лучи, ферменты и кислоты, входящие в состав овощей и фруктов, и нагревание их (до 85°С) способствуют расщеплению протопектина на пектин и целлюлозу. Зрелые плоды содержат пектин. Пектин имеет клеющие и студнеобразующие свойства. Пектиновые вещества оказывают лечебное действие при лечении различных заболеваний органов пищеварения, нормализуют холестериновый обмен в организме, регулируют микрофлору и перистальтику кишечника, полезны для профилактики интоксикаций солями тяжелых металлов.

Слизь относится к полисахаридам, близким к пектинам и клетчатке, и в воде при кипячении образует студнеподобную массу, которая оказывает обволакивающее действие. Применяется при кашле, желудочно-кишечных заболеваниях, наружно как смягчительное средство. Слизью наиболее богаты семена айвы и льна.

Витамины

Витамины — органические соединения, не имеющие ни энергетической, ни пластической ценности. Они должны поступать с пищей в небольшом количестве. Микрофлора кишечника способна синтезировать некоторые витамины, одни — в небольшом количестве (B_1, B_2, PP), другие — в несколько большем (B_6, B_{12}, K, биотин, липоевая, фолиевая кислоты). Синтез витамина К в кишечнике происходит активнее при наличии определенных штаммов кишечной палочки и состава пищи. Витамины, которые плохо всасываются в кишечнике, должны поступать с пищей в достаточном количестве. Нерациональный прием антибиотиков и сульфаниламидных препаратов часто способствует возникновению дисбактериоза и гиповитаминоза витаминов К, группы В и др.

Гиповитаминозы развиваются при неполноценном, одностороннем питании, малом содержании витаминов в пище, нарушении процессов всасывания в кишечнике или

повышенном разрушении их в организме. Перегревание, замораживание, высушивание продуктов резко снижают содержание витаминов С и Р в пище. Употребление пищи, бедной жирами, приводит к снижению содержания в организме жирорастворимых витаминов (А, Д, Е, К). Малобелковое питание является причиной обеднения организма витаминами А, С, B_1, B_2, B_6, PP, фолиевой кислотой и др. При белковой недостаточности витамины выводятся почками в повышенном количестве, а достаточное количество белка в пище уменьшает потерю витаминов с мочой. Поэтому при явлениях витаминной недостаточности, наблюдаемой при многих заболеваниях, в первую очередь следует добиться нормализации белка в организме, так как белковая недостаточность способствует нарушению образования витаминно-белковых комплексов, снижению процессов всасывания, транспортировки, депонированию витаминов и усиленному разрушению их. Пища, богатая углеводами, увеличивает потребность организма в витамине B_1.

Классификация витаминов: водорастворимые (тиамин, рибофлавин, пиридоксин, никотиновая кислота, цианкобаламин, фолиевая кислота, пантотеновая кислота, биотин, липоевая кислота, аскорбиновая кислота, полифейолы), **жирорастворимые** (ретинол, кальциферолы, токоферолы, филлохиноны) и **витаминоподобные вещества** (оротовая кислота, пангамовая кислота, витамин U, инозит, холин, парааминобензойная кислота).

Витаминоподобные вещества не обладают всеми свойствами витаминов, не установлена недостаточность их в организме человека, однако известно, что они влияют на обмен веществ и находятся только в пищевых продуктах.

Водорастворимые витамины. Тиамин (витамин B_1) влияет на белковый, жировой, углеводный, минеральный обмены. При недостаточности тиамина в организме ослабевают процессы возбуждения, преобладают процессы торможения, нарушается трофическая функция нервной системы, обмен в медиаторной системе, наблюдаются морфологические изменения в центральной и периферической нервной системе. Явления гиповитаминоза B_1 возникают при употреблении пищи, бедной тиамином, обильном потоотделении, интенсивном физическом труде, беременности, кормлении грудью, сильном перегревании

или переохлаждении, хронических инфекционных заболеваниях в результате повышенного его разрушения.

При гиповитаминозе тиамина больные жалуются на плохой аппетит, тошноту, слабость, быструю утомляемость, снижение памяти, внимания, сообразительности, бессонницу, раздражительность, появляются парестезии, гиперстезии, судороги в ногах. У больных наблюдается гипотония, лейкопения, понижение секреторной функции желудка, периферический неврит, возможна недостаточность кровообращения по правому типу, понижается сопротивляемость организма к инфекциям и выработка специфических антител.

Тиамином богаты пивные и пекарские дрожжи, пшеничные отруби, бобовые, печень, рыба.

Потеря витамина B_1 больше отмечается в щелочной среде, меньше — в нейтральной и хорошо сохраняется в кислой среде. При хранении и кулинарной обработке продуктов теряется около 30% витамина B_1.

Рибофлавин (витамин B_2) участвует в окислительно-восстановительных процессах, клеточном дыхании, обмене белков, жиров, углеводов, регулирует функцию центральной нервной системы, печени, стимулирует гемопоэз. При гиповитаминозе рибофлавина печень обедневает гликоном, нарушается обмен веществ в миокарде, возникают трещины и мацерация в углах рта, носо-губной складки, язык пурпурно-красного цвета со сглаженными сосочками, возможен чешуйчатый дерматит в углах глазной щели, слухового прохода с зудом и жжением, конъюнктивит, светобоязнь, нарушаются гемпоэз и гемоглобинообразование.

Рибофлавином богаты яйца, молоко и молочные продукты, печень, почки, дрожжи, гречневая крупа, бобовые.

Потери витамина B_2 при тепловой обработке составляют 15–20%. Витамин больше разрушается при нагревании в щелочной среде и хорошо сохраняется в кислой среде и в воде.

Пиридоксин (витамин B_6) участвует в белковом и жировом обмене, стимулирует кислотообразование железами слизистой желудка, гликогенообразование и антитоксическую функцию печени. Недостаточность пиридоксина

способствует развитию микрецитарной гипохромной анемии, лейкопении, жировой инфильтрации печени, увеличению содержания железа в сыворотке крови из-за нарушения синтеза гемоглобина. Витамин B_6 содержится в пивных и пекарских дрожжах, яичном желтке, мясе, рыбе, бобовых.

Потери витамина B_6 при тепловой обработке продукта составляют 20–50%, в процессе оттаивания мяса — 9%.

Никотиновая кислота, или ниацин, (витамин PP) участвует в окислительно-восстановительных процессах, обмене белков, углеводов, холестерина, железа. Больные гиповитаминозом никотиновой кислоты жалуются на общую слабость, быструю утомляемость, головные боли, головокружение, повышенную возбудимость, рассеянность, забывчивость, бессонницу, неврологические боли в конечностях проявлениями парестезии, снижение трудоспособности. При прогрессировании заболевания появляются слуховые и зрительные галлюцинации, другие симптомы нарушения психики, наблюдаются плохой аппетит, жажда, повышенная саливация, жжение во рту, вздутие кишечника, частый жидкий стул, на руках, ногах и на шее в участках, не защищенных одеждой, появляется темная пигментация кожи, напоминающая загар, затем — утолщение кожи с трещинами. Морфологически обнаруживаются изменение клеток мозжечка, продолговатого и спинного мозга, атрофия слизистой оболочки желудка и кишечника.

Никотиновая кислота расширяет артериолы и капилляры, повышает венозное и снижает артериальное давление, усиливает секреторную функцию желудка, регулирует его моторику, нормализует антитоксическую функцию печени, усиливает гипогликемический эффект инсулина, внешнесекреторную функцию поджелудочной железы и эритропоэз. Никотиновой кислотой богаты пивные и пекарские дрожжи, мясо, рыба, яичный желток, бобовые. При тепловой обработке теряется 20–30% никотиновой кислоты.

Цианкобаламин (витамин B_{12}) — участвует в углеводном и белковом обмене, обладает липотропным, антианемическим действием. Витамин B_{12} оказывает наилучший антианемический эффект совместно с фолацином. Витамином B_{12} богаты печень, почки, мясо, рыба, яйца, он в значительном количестве синтезируется флорой кишечника.

Фолиевая кислота, или фолацин (витамин B_9) влияет на синтез нуклеиновых кислот, пуриновых и пиримидиновых оснований, метионина, холина, участвует в построении порфирина и гема, нормализует процессы кроветворения. Фолиевая кислота содержится в листьях растений, печени, почках, пивных и пекарских дрожжах.

Пантотеновая кислота (витамин B_3) участвует в белковом, жировом, углеводном и минеральном обменах, нормализует функцию коры надпочечников.

При гиповитаминозе пантотеновой кислоты наблюдаются трофические расстройства нервной системы, возможны спастические судороги, атаксия, парезы, параличи, снижение содержания холестерина в крови, больные отмечают жжение в нижних конечностях, боли в икроножных мышцах, шелушение кожи. Выраженные симптомы гиповитаминоза пантотеновой кислоты наблюдаются редко, так как витамин содержится во многих пищевых продуктах и синтезируется микрофлорой кишечника. Витамином B_3 богаты пивные и пекарские дрожжи, пшеничные отруби, бобовые, печень, мясо, почки, морковь, цветная капуста, томаты. При оттаивании мяса теряется 7% пантотеновой кислоты, при тепловой обработке — 15–30%.

Биотин (витамин H) нормализует обмен жиров и углеводов, усиливает рост некоторых микроорганизмов. Биотиновая недостаточность возникает при употреблении яичного белка в сыром виде и проявляется бледно-пепельной окраской кожи и слизистых оболочек, сухостью и отрубевидным шелушением кожи, плохим аппетитом, общей слабостью, сонливостью, снижением массы тела. Витамин синтезируется микрофлорой кишечника и поступает с пищей (пекарские и пивные дрожжи, яичный желток, печень, свежие овощи).

Липоевая кислота участвует в регулировании обмена жиров, белков и углеводов, обладает липотропным действием, снижает содержание холестерина крови, улучшает функциональную способность печени. Липоевая кислота выделена из пивных и пекарских дрожжей, содержится в тканях печени.

Аскорбиновая кислота (витамин С) нормализует обмен белков, жиров, углеводов, стимулирует образование антител, повышает иммунологическую реактивность организма, улучшает пролиферацию ретикулоэндотелиальных клеток, регенерацию аморфного склеивающего вещества, эндотелия капилляров, образование коллагена, антитоксическую функцию печени и фильтрационную способность почек, усиливает внешнесекреторную функцию поджелудочной железы, образование протромбина, эритропоэз.

При гиповитаминозе С появляются боли в мышцах, особенно в икроножных, общая слабость, вялость, апатия, подавленное состояние, кровоточивость десен, мелкоточечные кровоизлияния около волосяных фолликулов, особенно на ногах. Кожа шершавая, сухая, легко шелушится. При выраженной недостаточности витамина С наблюдается расшатывание и выпадение зубов, изъязвление десен, кровоизлияния в подкожную клетчатку, внутренние органы, мышцы, плевральную полость, суставы, наклонность к гипохромной анемии, боли в области сердца, сердцебиение, гипотония, изменения секреторной и моторной функций желудка, дискинезия кишечника.

Витамином С наиболее богаты плоды шиповника, черной смородины, перец сладкий, петрушка, укроп, в меньшем количестве он содержится в белокочанной и цветной капусте, щавеле, шпинате, апельсинах, лимоне, клубнике и других овощах и фруктах.

Витамин С разрушается при хранении продуктов. Весной в сырых овощах витамина С на 45% меньше, чем осенью. Большое количество витамина теряется в процессе кулинарной обработки продуктов (20–40%). Длительное хранение готовой пищи также способствует снижению витамина.

Полифенолы (витамин Р, рутин), действующие только в присутствии витамина С, нормализуют проницаемость капилляров и регенерацию аморфного склеивающего вещества, окислительные процессы в тканях печени и мышц, тканевое дыхание, повышенную функцию щитовидной железы, улучшают заживление тканей при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, уменьшают явления анафилактического шока, тормозят развитие алиментарной

гиперхолестеринемии, повышают секрецию желчи и нормализуют ее химический состав.

При Р-гиповитаминозе возникают геморрагии петехиального характера на различных участках тела, локализованные в области волосяных мешочков, беспокоят боли в ногах, особенно при ходьбе, слабость, быстрая утомляемость, вялость. Рутином богаты плоды шиповника, черной смородины, цитрусовые, сладкий перец и другие фрукты, ягоды и овощи.

Суточная потребность организма в водорастворимых витаминах: витамин B_1 — 1,5–2,0 мг, B_2 — 2–2,5 мг, B_3 — 5–10 мг, B_6 — 2–3 мг, B_9 — 0,2–0,4 мг, B_{12} — 0,002–0,005 мг, биотин — 0,154–0,3 мг, витамин РР — 15–25 мг, витамин Р — 25 мг, липоевая кислота — 0,5 мг, витамин С — 50–70 мг.

Жирорастворимые витамины

Ретинол (витамин А) нормализует окислительные процессы, участвует в обмене белков, углеводов, холестерина, оказывает влияние на процессы роста и регенерации покровного и железистого эпителия кожи, эпителия слизистой оболочки верхних дыхательных и мочевыводящих путей, органов пищеварения.

При гиповитаминозе ретинола наблюдаются ухудшение аппетита, исхудание, быстрая утомляемость, понижение остроты зрения в сумерках. У больных авитаминозом останавливается рост организма, падает масса тела, понижается функция щитовидной железы, наблюдаются ороговение эпителиальной ткани, понижение секреции слезных, слизистых и других желез, сухость глаз и даже ксерофтальмия, которая может привести к полной потере зрения. Изменения слизистой оболочки способствуют развитию стоматита, бронхита, гастрита, энтерита, пиелита, цистита, образованию камней в мочевых и желчных путях.

Витамином А богаты печень животных и рыб, молоко, сливки, сметана, сливочное масло, яичный желток. Плоды красного и оранжевого цвета (морковь, томаты, тыква, абрикосы, персики, шиповник, смородина) содержат каротин (провитамин А), который в организме превращается в витамин А. Витамин А и каротин лучше усваиваются в присутствии белка и жира. Витамин А разрушается кислородом воздуха и на свету, но устойчив при нагревании.

При размораживании продуктов потеря витамина А составляет 5–10%.

Кальциферолы (витамин Д) нормализуют уровень кальция и фосфора в крови, улучшают всасывание в кишечнике и реабсорбцию фосфора в канальцах почек, увеличивают уровень холестерина крови и отложение атероматозных масс во внутренней оболочке сосудов, участвуют в регуляции функций гипофиза, надпочечников, щитовидной и паращитовидной желез.

При Д-авитаминозе у детей развивается рахит. Ранними симптомами рахита являются: плохой аппетит, плаксивость, повышенная раздражительность, потливость, бледность кожных покровов, дети отстают в физическом развитии, предрасположены к различным инфекционным заболеваниям, у них понижается гемоглобин крови. У взрослых Д-авитаминоз способствует развитию остеопороза, остеомаляции, разрушению зубов.

Основными источниками витамина Д являются рыбий жир, молочный жир, яичные желтки. Витамин Д синтезируется в коже под влиянием ультрафиолетовых лучей солнца или искусственных лучей кварцевой лампы.

Токоферолы (витамин Е) влияют на обмен белков и углеводов, окислительные процессы, участвуют в тканевом дыхании, влияют на функцию биологических мембран, повышают резистентность эритроцитов к гемолизу, снимают спазм сосудов, повышают функцию молочных желез. Витамин Е относится к внутриклеточным антиоксидантам.

При недостаточности токоферола в организме возникает бесплодие, нарастает мышечная слабость, миопатия, мышечная дистрофия, наблюдаются морфологические изменения центральной и периферической нервной системы, нарушается функция гипофиза, щитовидной железы. У человека явные авитаминозные состояния, как правило, не наблюдаются, так как витамин Е широко распространен в продуктах питания. Витамин Е содержится в нерафинированных растительных жирах, яйцах, овощах.

Филлохиноны (витамин К) стимулируют образование протромбина в печени, повышают свертываемость крови,

усиливают превращение фибриногена в фибрин, уменьшают проницаемость капилляров и улучшают регенерацию тканей.

У здоровых людей К-авитаминоз не наблюдается, так как этот витамин широко распространен в продуктах питания и синтезируется микрофлорой кишечника. Однако К-витаминная недостаточность встречается при заболеваниях печени, поражении кишечника и нарушении абсорбции этого витамина, дисбактериозе в результате длительного применения сульфаниламидных препаратов и антибиотиков.

Витамином К богаты капуста, крапива, шпинат, томаты, в меньшем количестве содержится в печени, мясе, яйцах, рыбе.

Потребность организма в жирорастворимых витаминах в сутки составляет: 1,5–2,5 мг витамина А; 3–5 мг каротина, 25–100 мкг витамина Д, 10–20 мг витамина Е, 0,2–0,3 мг витамина К.

Витаминоподобные вещества.

Оротовая кислота (витамин B_{13}) участвует в обмене белков, билирубина, фосфолипидов, снижает уровень холестерина в плазме крови, улучшает сократительную способность миокарда, процессы роста, функциональное состояние печени.

Оротовой кислотой богаты пивные и пекарские дрожжи, меньше ее содержится в молоке различных животных. В лечебной практике оротовая кислота применяется по 1,5–3 г в сутки на протяжении 1–2 месяцев.

Пангамовая кислота (витамин B_{15}) обладает липотропным действием и является донатором подвижных метильных групп. Пангамовой кислотой богаты косточки абрикосов, пивные и пекарские дрожжи. Суточная потребность в витамине B_{15} составляет около 2 мг.

Витамин U (метилметионинсульфоний хлорид) является донатором метильных групп, улучшает обменные процессы в слизистой оболочке желудка и двенадцатиперстной кишки, кишечника, обладает липотропным, противовоспалительным эффектом. Витамином богаты капуста, репа, сладкий перец, морковь, лук, салат, спаржа, томаты. В медицинской практике применяется препарат витамина U по 0,05–0,1 г после еды, суточная доза 0,25 г.

Инозит оказывает липотропное действие, входит в состав некоторых ферментов, участвует в обмене белков и углеводов, в регуляции моторной функции кишечника.

Инозит синтезируется микробной флорой кишечника. Синтез его нарушается при дисбактериозе в результате приема сульфаниламидных препаратов и антибиотиков. Инозитом богаты пивные и пекарские дрожжи, пшеничные отруби, апельсины, бобовые, дыни, персики, зеленый лук, земляника, томаты, морковь, сердце, печень, мозги животных, мясо, яйца, сыр и другие. Суточная потребность человека в инозите — 1–1,5 г.

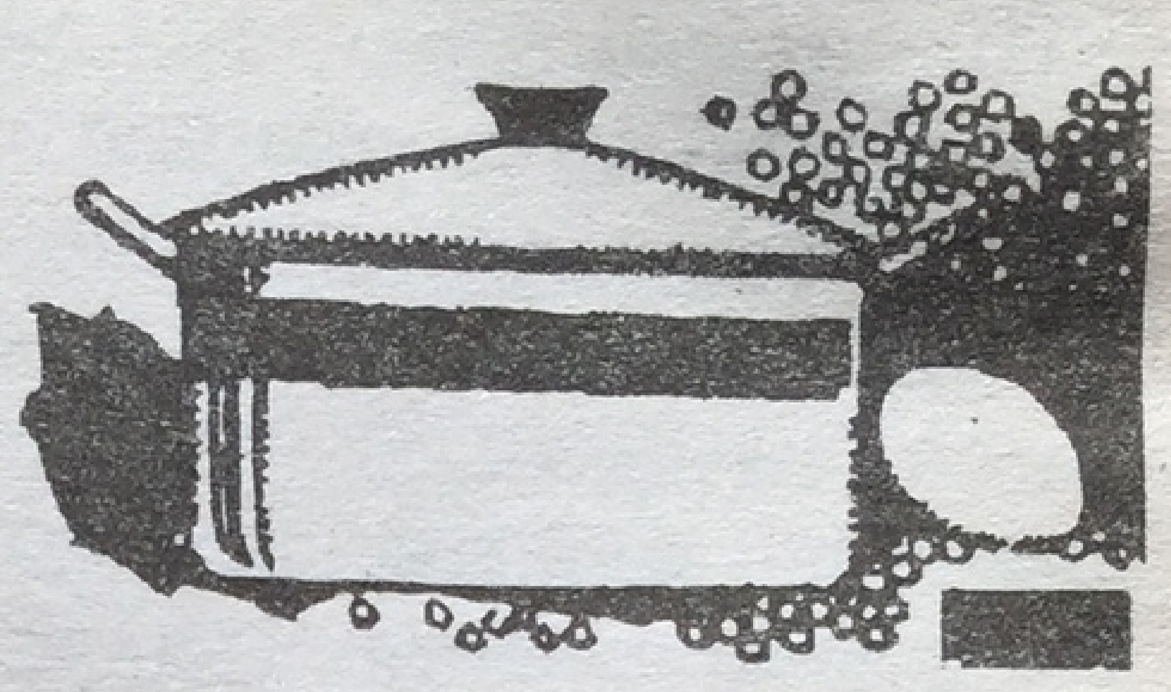
Холин является донатором метильных групп, участвует в синтезе метионина, лецитина, стимулирует синтез фосфолипидов. Холин в небольшом количестве синтезируется из аминокислот, содержащих метильные группы. Холином богаты пивные и пекарские дрожжи, яичный желток, печень и почки животных, мясо, рыба, капуста, бобовые, отруби, томаты, морковь, шпинат. Суточная потребность человека в холине 1,5 г.

Парааминобензойная кислота (ПАБК) обладает антитиреотоксическим действием, участвует в синтезе фолиевой кислоты. При недостаточности ПАБК возникает депигментация волос, задерживается рост, нарушается гормональная деятельность. Потребность в ПАБК не установлена, удовлетворяется эндогенным синтезом кишечной микрофлорой и за счет ее содержания в пищевых продуктах (дрожжи пивные и пекарские, мясо, яйца, молоко, овощи).

Минеральные вещества

Минеральные вещества являются обязательным компонентом пищевого рациона. Избыточное или недостаточное поступление их в организм вызывает развитие различных заболеваний. Минеральные вещества участвуют в построении костной и зубной ткани, нормализуют кислотно-щелочное равновесие, регулируют осмотическое давление в клетках и межклеточной жидкости, участвуют в белковом, жировом, углеводном обмене, необходимы для нормальной деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем, органов пищеварения, кроветворной системы и свертывания крови, образования и активации гормонов эндокринных желез и ферментов.

Недостаточное обеспечение организма минеральными веществами возможно при однообразном питании, пониженном содержании их в пищевых продуктах из-за бедности почвы и воды некоторыми веществами (йод, фтор), несбалансированном по содержанию белков, жиров, углеводов питании, при неправильном хранении и кулинарной обработке продуктов (неправильное размораживание мяса и рыбы, длительная варка овощей и фруктов с удалением отвара), некоторых физиологических состояниях (кормлении грудью, беременности), повышенной потливости у рабочих горячих цехов, некоторых заболеваниях (энтерите с нарушением процессов всасывания, ожогах, некоторых эндокринных заболеваниях).



В процессе кулинарной обработки продуктов теряется значительное количество минеральных веществ: при оттаивании рыбы, например, — около 8%, при варке мяса — от 20 до 67% поступает в бульон, при варке очищенного картофеля — более 20% (поэтому овощной отвар необходимо использовать для приготовления пищи). Эти потери значительно меньшие при жареньи — около 3%, так как на поверхности продукта образуется корочка, задерживающая потери сока и минеральных веществ.

Минеральные элементы делятся на *катионы* (калий, кальций, магний, натрий), обладающие щелочной ориентацией, и на *анионы* (фосфор, сера, хлор), имеющие кислую ориентацию в организме. В самостоятельную группу можно выделить минеральные вещества, встречающиеся в пищевых продуктах в небольших количествах и проявляющих в организме большую биологическую активность — так называемые биомикроэлементы (железо, йод, марганец, медь, цинк, кобальт, молибден, фтор и др.).

Калий регулирует водно-солевой и внутриклеточный обмены, осмотическое давление, кислотно-щелочное равновесие, нормализует работу сердца, участвует в передаче нервных импульсов мышцам, усиливает выведение натрия и воды из организма, активизирует некоторые ферменты.

Недостаток в организме калия (при применении мочегонных препаратов, гормонов коры надпочечников, частых

рвотах, поносах, обильном потоотделении) способствует развитию общей слабости, сонливости, потере аппетита, тошноте, рвоте, уменьшению диуреза, артериальной гипотонии, нарушению сердечного ритма.

Увеличение содержания калия в крови (гипофункция коры надпочечников, нарушение выделительной функции почек, применение антагонистов альдостерона) сопровождается бледностью кожных покровов, повышенной возбудимостью нервной системы, увеличением диуреза, нарушением деятельности сердца, парестезиями рук и ног. Диета, богатая калием, рекомендуется при нарушении сердечного ритма, недостаточности сердечной мышцы, гипокалиемии после лечения глюкокортикоидными гормонами и мочегонными препаратами.

Калием наиболее богаты сушеные абрикосы, чернослив, картофель, а также мясо, рыба, бобовые, томаты, свекла, редис, лук зеленый, смородина, виноград, черешня, сливы, груши, кабачки, тыква и др. Суточная потребность в калии 2,5–5,0 г.

Кальций входит в состав различных тканей, особенно костной и тканевых жидкостей, нормализует возбудимость нервной ткани и сократительную способность мышц, регулирует процессы свертывания крови, уменьшает проницаемость стенок сосудов, активизирует некоторые ферменты, обладает противовоспалительным и десенсибилизирующим действием, влияет на кислотно-щелочное равновесие организма.

Дефицит кальция в организме возможен при недостаточном содержании его в пищевом рационе, обильном потоотделении, кормлении грудью, беременности, нарушении процессов всасывания кальция в кишечнике (энтерите, снижении внешнесекреторной функции поджелудочной железы, механической желтухе), заболеваниях паращитовидных желез и надпочечников, длительном лечении глюкокортикоидными гормонами. Недостаточное содержание кальция в крови способствует развитию остеопороза, патологических переломов, недоразвитию скелета.

Увеличение содержания кальция в крови возможно при передозировке витамина Д и кальция. При гиперкальциемии наблюдается отложение его в почках и других внутренних органах, больные жалуются на потерю аппетита, тошноту, рвоту, жажду, усиленное мочеотделение. Эти явления

исчезают после ликвидации причин, способствующих развитию гиперкальциемии.

Основными источниками кальция являются молоко и молочные продукты, рыба, мясо, а также бобовые, различные крупы, фрукты и овощи. Лучше всего всасывается кальций, входящий в состав молочных продуктов. Суточная потребность в кальции мужчин и женщин — 0,8 г, беременных и кормящих матерей — 1,0 г.

Магний понижает возбудимость нервной системы, обладает антиспастическим, сосудорасширяющим действием, усиливает двигательную функцию кишечника, желчеотделение, выведение холестерина через кишечник.

Обеднение организма магнием возможно вследствие нарушения процессов его всасывания в кишечнике, при длительном приеме мочегонных средств. При уменьшении магния в крови наблюдаются эмоциональная лабильность, страхи, подергивание мышц, судороги, нарушение сердечного ритма.

Магнием наиболее богаты пшеничные отруби, овсяная крупа, бобовые, сушеные абрикосы, чернослив, яйца, различные крупы, а также петрушка, укроп, салат, свекла, морковь, различные фрукты и ягоды. Суточная потребность мужчин и женщин — 1,4 г магния, беременных и кормящих матерей — 1,2 г.

Фосфор участвует в обмене белков, жиров, углеводов, в построении различных ферментов, гормонов, костной ткани, входит в состав аденозинтрифосфата — накопителя энергии.

Дефицит фосфора в организме возможен при длительном употреблении пищи, бедной этим элементом, при беременности, кормлении грудью, дефиците белка, витамина Д в питании. Обеднение организма фосфором способствует развитию остеопороза, остеомаляции, потере аппетита, понижению умственной и физической трудоспособности, исхуданию.

Фосфором богаты сыр, бобовые, различные крупы, печень животных, мясо, рыба, молоко и молочные продукты; в меньшем количестве он содержится в различных овощах

и фруктах. Суточная потребность мужчин и женщин в фосфоре — 1,2 г, беременных и кормящих матерей — 1,5 г.

Натрий в виде хлористого натрия входит в состав плазмы крови и тканей, участвует в образовании соляной кислоты в желудке, нормализует кислотно-щелочное равновесие и осмотическое давление, является антагонистом калия.

Гипонатриемия может развиться при длительном употреблении бессолевой диеты, содержащей избыточное количество калия, сильных рвотах, поносах, обильном потоотделении, применении мочегонных средств, ожогах, снижении функции коры надпочечников. При умеренной гипонатриемии развивается общая слабость, сонливость, ослабление памяти, снижение аппетита. Выраженная гипонатриемия проявляется рвотой, поносом, артериальной гипотонией, тахикардией, возможны потеря сознания и судороги, у больных отмечается сгущение крови, даже азотемия.

Вредным для организма является и избыток натрия в организме. Люди, употребляющие повышенное количество хлористого натрия с пищей и засоленную воду из колодца, чаще страдают артериальной гипертонией. Пища, содержащая меньше 5 г хлористого натрия, у здоровых людей способствует развитию гипотонии, а у больных гипертонической болезнью — нормализации артериального давления.

Основными источниками натрия являются поваренная соль и пищевые продукты. Натрием наиболее богаты сырокопченая колбаса, брынза, сыр, вареная колбаса, различные консервы, мясо животных и птицы, рыба, яйца; в меньшем количестве он содержится в твороге, сметане, различных крупах, овощах (томаты, свекла, лук зеленый, морковь, картофель), некоторых фруктах (яблоки). Очень мало его в арбузах, грушах, сливах, черешне, огурцах, зеленом горошке.

Ежедневная потребность человека в натрии составляет 4–6 г или 12–15 г хлористого натрия. Пища, приготовленная без соли, содержит 2–3 г натрия.

Хлор входит в состав внеклеточной жидкости, участвует в образовании соляной кислоты, регуляции водного обмена и осмотического давления. В организм хлор поступает с хлористым натрием. Много его в продуктах моря. Суточная потребность человека в хлоре около 5–7 г.

Сера входит в состав серосодержащих аминокислот, биотина, тиамина, инсулина. Серой богаты нервная ткань, кости, хрящи, желчь, кровь. Основными источниками серы являются мясо, бобовые, гречневая и овсяная крупы, яйца, молоко, сыр, хлеб. Суточная потребность в сере 4—5 г.

Железо входит в состав гемоглобина, миоглобина, содержится в печени, селезенке, участвует в образовании различных ферментов.

Железодефицитные состояния организма возможны при недостаточном содержании белка в пищевом рационе (нарушается образование белковых комплексов с железом), при отсутствии свободной соляной кислоты (нарушается его всасывание), хронических кровопотерях (геморрое, обильных маточных кровотечениях), беременности, кормлении грудью, а также у грудных детей от матерей, страдающих железодефицитной анемией.

Основными источниками железа являются печень и мясо животных, птица, рыба, различные крупы (гречневая, овсяная, пшено, манная), хлеб, яичный желток, паста «Океан», в меньшем количестве оно содержится в вареных колбасах, рисе, макаронах, различных овощах (капусте, томате, моркови, свекле, редисе, луке зеленом, арбузе, тыкве, картофеле, зеленом горошке) и фруктах (крыжовнике, черной смородине, клубнике, винограде, лимоне и др.).

Суточная потребность в железе у мужчин составляет 10 мг, женщин — 18 мг, беременных — 20 мг, кормящих матерей — 25 мг. При выраженных формах железодефицитной анемии железо, поступающее с пищевыми продуктами, усваивается лучше, чем его препараты.

Йод участвует в образовании гормонов щитовидной железы и повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Недостаточное содержание йода в организме способствует развитию эндемического зоба. Для профилактики этого заболевания рекомендуется употреблять йодированную поваренную соль. Из пищевых продуктов йодом особенны богаты продукты моря (рыба, мидии, кальмары, креветки, морская капуста). Содержание йода в продуктах зависит от наличия его в почве. Эндемический зоб чаще развивается в местах, где вода и почва бедны йодом, при длительном хранении и кулинарной обработке содержание йода

в пище уменьшается. Чем продолжительнее тепловая обработка, тем больше потери этого вещества.

Суточная потребность взрослого человека в йоде 0,1–0,2 мг, у беременных женщин, кормящих матерей, рабочих горячих цехов — более высокая.

Марганец улучшает синтез гемоглобина, накопление гликогена в печени, предотвращает жировую инфильтрацию печени, увеличивает гипогликемическое действие инсулина, активизирует костную фосфатазу.

Основными источниками марганца являются пшеница, рожь, овес, бобовые, свекла, тыква, малина, черная смородина. Суточная потребность организма в марганце около 5–10 мг.

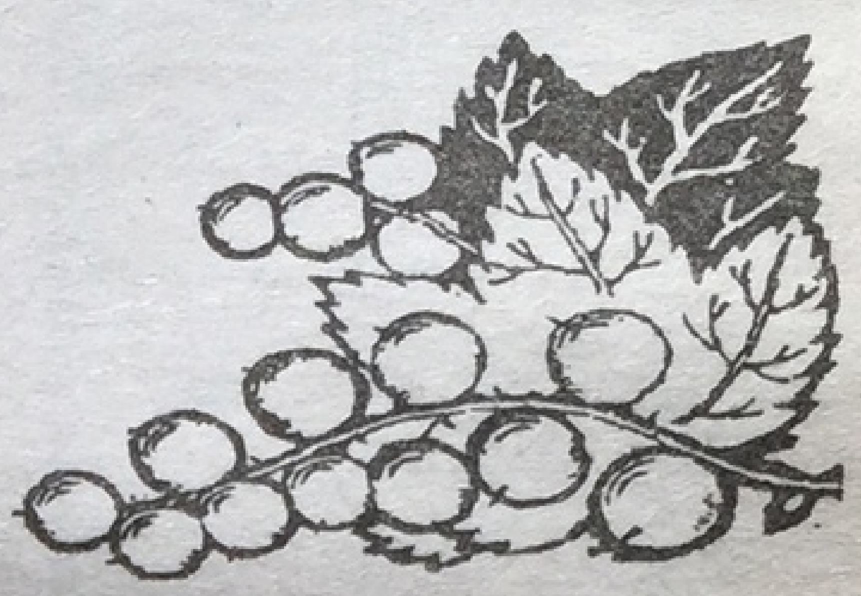
Медь нормализует процессы костеобразования, синтез гемоглобина, превращение ретикулоцитов в эритроциты, задерживает распад гликогена в печени, усиливает гипогликемическое действие инсулина. Всасывание ее улучшается при поступлении в организм с белками. Недостаток меди в организме способствует развитию анемии, неблагоприятно влияет на миокард. Потребность в меди повышена в период беременности и кормления грудью. Медью наиболее богаты пшеница, рожь, овес, бобовые, картофель, укроп, перец, грибы, черная смородина, арбузы, груши, клубника. Суточная потребность в меди 2 мг.

Цинк усиливает действие некоторых гормонов половых желез, гипофиза, надпочечников, поджелудочной железы, обладает липотропным действием, улучшает гемоглобинообразование и эритропоэз, повышает иммунологическую реактивность организма, входит в состав некоторых ферментов. Цинк, содержащийся в продуктах животного происхождения, хорошо усваивается организмом. При дефиците цинка наблюдается плохой аппетит, нарушение вкусовых ощущений, низкий рост, задержка полового развития, отсутствие вторичных половых признаков, увеличение печени, селезенки, анемия.

Основными источниками цинка являются животные продукты — мясо внутренних органов, яйца, рыба, сыр. Из растительных продуктов цинком богаты бобовые, грибы,

отруби. Суточная потребность в цинке составляет 10–15 мг. Эта норма увеличивается у беременных женщин, кормящих матерей, при преобладании растительной пищи в пищевом рационе.

Кобальт участвует в процессах созревания эритроцитов, входит в состав витамина B_{12}, активизирует действие кишечной и костной фосфатазы, участвует в образовании инсулина. При недостаточности кобальта в организме снижается аппетит, развиваются анемия, истощение, атаксия.



Кобальтом богаты белокочанная капуста, морковь, свекла, томаты, виноград, черная смородина, печень животных, рыба. Суточная потребность человека в кобальте 0,1–0,2 мг.

Фтор участвует в процессах костеобразования, формирования зубной эмали и дентина, угнетает тканевое дыханье, активность костной фосфатазы и деятельность щитовидной железы.

Избыточное поступление фтора в организм с питьевой водой и продуктами питания способствует развитию флюороза, являющегося заболеванием всего организма с преимущественным поражением зубов. Флюороз характеризуется нарушением тканевого дыхания, обмена жиров, углеводов, железа, кальция, фосфора, марганца, функций щитовидной и паращитовидной желез, печени. У детей наблюдаются деформация и хрупкость костей, раннее окостенение скелета. При флюорозе на поверхности зубов отмечается поражение эмали в виде темных пятен и даже трещин, при тяжелых формах заболевания зубы крошатся без зубной боли.

Недостаток фтора в организме способствует возникновению кариеса зубов, парадонтоза с поражением десен, челюсти и выпадением зубов. При недостаточном содержании фтора в питьевой воде производится ее фторирование, а в эндемических районах, где нет центрального водоснабжения, детям младшего школьного возраста дают таблетки, содержащие фтор и витамины А, Д, С (витафтор).

Основные источники фтора — питьевая вода, а из пищевых продуктов — морская рыба, кальмары, мидии, креветки, мясо и печень животных, чай. Суточная потребность организма во фторе 0,5–1,0 мг.

Таблица 1

Химический состав и энергетическая ценность съедобной части 100 г некоторых пищевых продуктов (по книге «Химический состав пищевых продуктов» под ред. А.А. Покровского. М., 1977)

Продукты	Несъедобная часть,* %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг						Энергетическая ценность	
					Na	K	Ca	Mg	P	Fe	каротин	A	B_1	B_2	PP	C	ккал	кДж
Зерновые продукты																		
Мука пшеничная 1 сорта	—	10,6	1,3	73,2	12	176	24	44	115	2,1	0	—	0,25	0,12	2,20	—	329	1377
Крупа манная	—	11,3	0,7	73,3	22	120	20	30	84	2,3	0	—	0,14	0,07	1,00	—	326	1364
Крупа гречневая-продел	2	9,5	1,9	72,2	30	121	48	48	253	4,9	0	—	0,42	0,17	3,76	—	327	1364
» рисовая	1	7,0	0,6	77,3	26	54	24	21	97	1,8	0	—	0,08	0,04	1,60	—	323	1351
» пшено	1	12,0	2,9	69,3	39	201	27	101	233	7,0	0,15	—	0,62	0,04	1,55	—	334	1397
» овсяная	1,5	11,9	5,8	65,4	35	292	64	116	361	3,9	0	—	0,49	0,11	1,10	—	345	1444
» перловая	1	9,3	1,1	73,7	10	172	38	94	323	3,3	0	—	0,12	0,06	2,00	—	324	1356
Горох лущеный	0,5	23,0	1,6	57,7	—	731	80	88	226	7,0	0,05	—	0,90	0,18	2,37	—	323	1351
Макароны 1 сорта	—	10,7	1,3	74,2	12	172	24	45	116	2,1	—	—	0,25	0,12	2,22	—	333	1393
Хлеб ржаной из муки сеяной	—	4,7	0,7	49,8	383	67	21	19	87	20	—	—	0,08	0,05	0,63	—	214	985
Хлеб пшеничный из муки I сорта	—	7,6	0,9	49,7	488	127	26	35	83	1,6	—	—	0,16	0,08	1,54	—	226	946
Печенье	—	7,8	8,1	76,6	25	128	20	32	86	1,6	—	—	0,15	0,09	1,61	—	393	1644
Сдоба обыкновенная	—	7,6	5,0	56,4	406	129	25	33	85	1,5	—	—	0,18	0,09	1,59	—	288	1205
Молочные продукты																		
Молоко пастеризованное	—	2,8	3,2	4,7	50	146	121	14	91	0,1	0,01	0,02	0,03	0,13	0,10	1,0	58	243
Сливки 10% жирности	—	3,0	10,0	4,0	50	124	90	10	62	0,1	0,03	0,06	0,03	0,10	0,15	0,5	118	494

Сливки 10% жирности	—	3,0	10,0	4,0	50	124	90	10	62	0,1	0,03	0,06	0,03	0,10	0,15	0,5	118	494

Продолжение таблицы 1

Продукты	Несъедобная часть,* %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг						Энергетическая ценность	
					Na	K	Ca	Mg	P	Fe	каротин	A	B_1	B_2	PP	C	ккал	кДж
Сметана 20% жирности	—	2,8	20,0	3,2	35	109	86	8	60	0,2	0,06	0,15	0,03	0,11	0,10	0,3	206	862
Творог жирный	—	14,0	18,0	1,3	41	112	150	23	217	0,4	0,06	0,10	0,05	0,30	0,30	0,5	226	945
» полужирный	—	16,7	9,0	1,3	41	112	164	23	220	0,4	0,03	0,05	0,04	0,27	0,40	0,5	156	652
» нежирный	—	18,0	0,6	1,5	44	115	176	24	224	0,3	—	—	0,04	0,25	0,64	0,5	86	360
Сырки творожные детские	—	9,1	23,0	18,5	41	112	135	23	200	0,4	0,06	0,10	0,03	0,30	0,30	0,5	315	1318
Кефир жирный	—	2,8	3,2	4,1	50	146	120	14	95	0,1	0,01	0,02	0,03	0,17	0,14	0,7	59	247
Кефир нежирный	—	3,0	0,05	3,8	52	152	126	15	95	0,1	—	0,04	0,17	0,14	0,7	30	126	
Молоко сгущенное с сахаром	—	7,2	8,5	56,0	106	380	307	34	219	0,2	0,02	0,03	0,06	0,20	0,20	1,0	315	1318
Сыр голландский	—	23,5	30,9	—	950	130	760	56	424	0,9	0,16	0,21	0,03	0,38	0,30	2,4	380	1590
Жиры																		
Масло сливочное	—	0,6	82,5	0,9	74	23	22	3	19	0,2	0,34	0,50	—	0,01	0,10	—	748	3130
Масло топленое	—	0,3	98,0	0,6	—	—	—	—	—	—	0	0,6	0	0	0	—	887	3711
Масло подсолнечное	—	0	99,9	0	—	—	—	—	—	—	0,04	—	—	—	—	—	899	3761
Мясные продукты																		
Баранина I категории	26	16,3	15,3	—	60	270	9	18	178	2,0	—	—	0,08	0,14	2,5	—	203	849
Баранина II категории	32	20,8	9,0	—	75	345	11	22	215	2,3	—	—	0,09	0,16	2,8	—	164	686
Говядина I категории	25	18,9	12,4	—	60	315	9	21	198	2,6	—	—	0,06	0,15	2,8	—	187	782
Говядина II категории	29	20,2	7,0	—	65	334	10	23	210	2,8	—	—	0,07	0,18	3,0	—	144	602

Продукты	Несъедобная часть,* %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг						Энергетическая ценность	
					Na	K	Ca	Mg	P	Fe	каротин	A	B_1	B_2	PP	C	ккал	кДж
Мясо кролика	27	20,7	12,9	—	57	364	7	25	246	4,4	—	0	0,08	0,10	4,0	—	199	833
Свинина мясная	15	14,6	3,3	—	51	242	7	21	164	1,6	—	0	0,52	0,14	2,4	—	355	1485
Телятина	28	19,7	1,2	—	108	344	11	24	189	1,7	—	—	0,14	0,23	3,3	—	90	377
Печень говяжья	7	17,4	3,1	—	104	190	10	16	342	6,0	1,0	8,2	0,30	2,2	9,0	33	124	519
Колбаса диетическая	1	12,1	13,5	—	822	293	38	22	188	2,2	—	—	—	—	—	—	170	711
» докторская	1	13,7	22,8	—	828	243	29	22	178	1,7	—	0,01	0,22	0,15	1,3	—	260	1088
» молочная	1	11,7	22,8	—	835	250	40	31	160	1,7	—	—	—	—	—	—	252	1054
Сосиски молочные	1,5	12,3	25,3	—	745	237	29	20	161	1,7	—	—	—	—	—	—	277	1159
Птица и яйца																		
Куры I категории	39/25	18,2	18,4	0,7	110	194	16	27	228	3,0	—	0,07	0,07	0,15	3,70	—	241	1008
Цыплята I категории	44/28	17,6	12,3	0,4	100	300	10	25	210	1,5	—	0,04	0,07	0,15	3,10	—	183	766
Цыплята II категории	52/33	19,7	5,2	0,5	119	350	12	30	250	1,5	—	0,03	0,08	0,16	3,40	—	127	531
Индейки II категории	43/27	21,6	12,0	0,8	125	257	18	22	225	5,0	—	0,01	0,07	0,19	4,00	—	197	824
Яйца куриные	13	12,7	11,5	0,7	71	153	55	54	185	2,7	—	0,35	0,07	0,44	0,19	—	157	657
Рыбные продукты																		
Камбала	45	157	3,0	—	—	—	—	—	—	—	—	0	0,06	0,11	1,0	—	90	376
Карп	54	16,0	3,6	—	38	268	27	21	185	1,5	—	0,02	0,14	0,13	1,5	—	96	402
Минтай	54	15,9	0,7	—	—	428	—	57	—	0,8	—	—	0,08	0,15	1,0	—	70	293
Палтус	40	12,8	16,1	—	—	500	—	48	—	0,8	—	0,10	0,08	015	1,2	—	196	820
Окунь морской	49	17,6	5,2	—	78	296	29	26	213	1,2	—	0,01	0,11	0,12	1,6	—	117	490

Окунь морской	49	17,6	5,2	—	78	296	29	26	213	1,2	—	0,01	0,11	0,12	1,6	—	117	490

2*

Продолжение таблицы 1

Продукты	Несъедобная часть,* %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг						Энергетическая ценность	
					Na	K	Ca	Mg	P	Fe	каротин	A	B_1	B_2	PP	C	ккал	кДж
Сардины	34	19,0	10,0	—	—	335	80	23	216	0,7	—	0,09	0,01	0,10	7,6	—	166	695
Скумбрия	40	18,0	9,0	—	64	283	37	70	278	2,3	—	—	0,12	0,36	6,9	—	153	640
Ставрида	51	18,5	5,0	—	70	350	64	20	255	0,5	—	0,01	0,17	0,12	1,3	1,5	119	498
Судак	49	19,0	0,8	—	79	187	27	21	194	0,4	—	—	0,08	0,11	1,0	3,0	83	347
Треска	51	17,5	0,6	—	78	338	39	23	222	0,6	—	0,01	0,09	0,16	2,3	—	75	314
Хек	43	16,6	2,2	—	78	257	20	17	208	0,6	—	—	0,12	0,10	1,0	3,2	86	360
Щука	57	18,0	0,7	—	43	260	43	35	200	17	—	—	0,11	0,14	1,1	1,6	82	343
Сельдь среднесоленая	42	17,4	17,1	—	—	115	72	71	—	—	—	0,02	0,03	0,18	1,4	0,8	224	937
Овощи, фрукты, ягоды																		
Кабачки	25	0,6	0,3	5,7	2	238	15	9	12	0,4	0,03	—	0,03	0,03	0,60	15	27	113
Капуста белокочанная	20	1,8	—	5,4	13	185	48	16	31	1,0	0,02	—	0,06	0,05	0,40	50	28	117
Капуста цветная	25	2,5	—	4,9	10	210	26	17	51	1,4	0,02	—	0,10	0,10	0,60	70	29	121
Картофель	28	2,0	0,1	19,7	28	568	10	23	58	0,9	0,02	—	0,12	0,05	0,90	20	83	347
Лук зеленый	20	1,3	—	4,3	57	259	121	18	26	1,0	2,00	—	0,02	0,10	0,30	30	22	92
Лук репчатый	16	1,7	—	9,5	18	175	31	14	58	0,8	—	—	0,05	0,02	0,20	10	43	180
Морковь красная	20	1,3	0,1	7,0	21	200	51	38	55	1,2	9,00	—	0,06	0,07	1,00	5	33	138
Огурцы	7	0,8	—	3,0	8	141	23	14	42	0,9	0,06	—	0,03	0,04	0,20	10	15	63
Салат	20	1,5	—	2,2	8	220	77	40	34	0,6	1,75	—	0,03	0,08	0,65	15	14	59
Свекла	20	1,7	—	10,8	86	288	37	43	43	1,4	0,01	—	0,02	0,04	0,20	10	48	201
Томаты грунтовые	5	0,6	—	4,2	40	290	14	20	26	1,4	1,20	—	0,06	0,04	0,53	25	19	79
Арбуз	40	0,7	—	9,2	16	64	14	224	7	1,0	0,10	—	0,04	0,03	0,24	7	38	159
Груши	10	0,4	—	10,7	14	155	19	12	16	2,3	0,01	—	0,02	0,03	0,10	6	42	176

Продукты	Несъедобная часть,* %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг						Энергетическая ценность	
					Na	K	Ca	Mg	P	Fe	каротин	A	B_1	B_2	PP	C	ккал	кДж
Сливы	10	0,8	—	9,9	18	214	28	17	27	2,1	0,10	—	0,06	0,04	0,60	10	43	180
Черешня	15	1,1	—	12,3	13	233	33	24	28	1,8	0,15	—	0,01	0,01	0,40	15	52	218
Яблоки	12	0,4	—	11,3	26	248	16	9	11	2,2	0,03	—	0,01	0,03	0,30	13	46	192
Апельсины	30	0,9	—	8,4	13	197	34	13	23	0,3	0,05	—	0,04	0,03	0,20	60	38	159
Лимоны	40	0,9	—	3,6	11	163	40	12	22	0,6	0,01	—	0,04	0,02	0,10	40	31	130
Виноград	13	0,4	—	17,5	26	255	45	17	22	0,6	—	—	0,05	0,02	0,30	6	69	289
Клубника	10	1,8	—	8,1	18	161	40	18	23	1,2	0,03	—	0,03	0,05	0,30	60	41	172
Клюква	2	0,5	—	4,8	12	119	14	8	11	0,6	—	—	0,02	0,02	0,15	15	28	117
Смородина черная	3	1,0	—	8,0	32	372	36	35	33	1,3	0,10	—	0,02	0,02	0,30	200	40	167
Абрикосы сушеные (урюк)	—	5,0	—	67,5	171	1781	166	109	152	12	3,5	—	0,10	0,20	3,0	4	278	1163
Изюм	—	1,8	—	70,9	117	860	80	42	129	3	—	—	0,15	0,08	0,5	—	276	1155
Чернослив	—	2,3	0	65,6	104	864	80	102	83	13	0,06	—	0,10	0,20	1,5	3	264	1105
Сок виноградный	—	0,3	0	18,5	15	212	19	16	20	0,3	0	—	0,02	0,01	0,10	2	72	301
Сок яблочный	—	0,5	0	11,7	2	100	8	5	9	0,2	—	—	0,01	0,01	0,10	2	47	197
Сок томатный	—	1,0	0	3,3	30	240	7	12	32	0,7	0,50	—	0,03	0,03	0,30	10	18	75
Горошек зеленый (консервы)	—	3,1	0,2	7,1	360	135	16	21	53	0,7	0,30	—	0,11	0,05	0,70	10	41	172
Икра кабачковая (консервы)	—	2,0	9,0	8,6	700	315	41	35	67	7,0	0,92	—	0,02	0,05	—	7	122	510
Компот яблочный (консервы)	—	0,2	0	24,0	13	—	10	—	6	0,2	—	—	0,01	0,02	0,20	1,8	92	385
Варенье из сливы	—	0,4	0	74,6	9	107	15	9	14	1,1	0,05	—	0,02	0,03	—	3	283	1184
Сахар-песок	—	—	—	99,8	1	3	2	—	—	0,3	—	—	—	—	—	—	374	1565
Мед	—	0,8	—	80,3	10	36	14	3	18	0,8	—	—	0,01	0,03	0,20	2	308	1289

Вода

Вода является составной частью органов, тканей и жидкостей организма, составляет 65–70% массы тела. В воде растворяются питательные вещества и продукты обмена, она поддерживает осмотическое давление, кислотно-щелочное равновесие и термическое равновесие. С питьевой водой в организм поступают необходимые для его нормальной жизнедеятельности минеральные вещества.

Потребность в воде зависит от количества теряемой жидкости. В обычных условиях взрослый человек теряет 2300–2800 мл воды: с мочой — 1500 мл, потом — 400–700 мл, каловыми массами — 70–200 мл, при дыхании — 300–400 мл. Потребность в воде грудных детей составляет 100–160 мл, взрослых людей — 40 мл на 1 кг массы тела. Эта потребность увеличивается при высокой температуре, интенсивном физическом труде, поносах, лихорадочном состоянии, обильном мочеотделении (сахарный и несахарный диабет).

Суточная потребность взрослого человека в воде составляет около 2,5 л. Она складывается из 1,5–2 л свободной жидкости (чай, компот, кисель, молоко, супы), около 790 мл воды содержится в твердых пищевых продуктах (мясе, рыбе, хлебе, каше, овощах, фруктах) и 300–400 мл воды образуется в организме при сгорании белков, углеводов, особенно жиров.

Избыточное употребление жидкости затрудняет работу сердца, почек, усиливает распад белков, выведение минеральных веществ, водорастворимых витаминов из организма.

Ограничение жидкости в пищевом рационе способствует повышенному распаду белков, жиров, углеводов, накоплению в организме продуктов распада, сгущению крови. Потеря организмом 5% воды вызывает жажду, а 15–25% — приводит к гибели. Без воды человек может жить всего 5–6 дней.

Вкусовые вещества

Органические кислоты придают пище определенный вкус, нормализуют кислотно-щелочное равновесие организма, возбуждают секрецию желез органов пищеварения, стимулируют двигательную функцию кишечника. Основными источниками

органических кислот являются фрукты, овощи, хлеб и хлебобулочные изделия, молоко и молочнокислые продукты, сыр, кондитерские изделия и др.

Суточная потребность организма в органических кислотах — более 2 г. В состав овощей и фруктов входят яблочная, лимонная, винная кислоты. Фрукты содержат, в основном, яблочную, ягоды — лимонную, цитрусовые — лимонную (в лимонах — 6–8%), виноград — винную (0,2–0,8%) кислоты. В красной смородине, крыжовнике, бруснике, землянике, сливах, абрикосах находится небольшое количество винной кислоты. В незрелых яблоках, крыжовнике, смородине, винограде присутствует янтарная кислота, в землянике, малине, вишне — салициловая, в малине — муравьиная. В бруснике, клюкве много бензойной кислоты, обладающей бактерицидным действием. Щавелевая кислота оказывает неблагоприятное влияние на минеральный обмен. Щавелевой кислотой наиболее богаты щавель (360 мг%), шпинат (320 мг%), ревень (240 мг%), инжир (100 мг%), в меньшем количестве (40 мг%) она содержится в свекле и картофеле. Выведению щавелевой кислоты из организма способствуют яблоки, груши, айва, кизил, что важно учитывать при оксалурии.

Эфирные масла оказывают антисептическое действие, раздражают слизистые оболочки, повышают секреторную функцию желудка и возбудимость нервной системы с последующим ее угнетением. Малые дозы эфирных масел обладают диуретическим действием, большие дозы — раздражают почки. Часть эфирного масла, поступающего в организм, выделяется легкими, что усиливает отделение слизи, оказывает отхаркивающее и антисептическое действие. Эфирными маслами богаты лук, чеснок, петрушка, укроп, сельдерей, редис, редька и др.

Дубильные вещества содержатся в чернике, кизиле, айве, грушах, ежевике, черемухе, рябине, гранате, чае. Они придают плодам вяжущий, терпкий вкус, замедляют перистальтику кишечника, обладают противовоспалительным, дезинфицирующим и сосудосуживающим эффектом. Действие дубильных веществ после еды резко снижается, так

как белковые вещества пищи связывают их до поступления в желудок и кишечник, поэтому продукты, обладающие вяжущим действием, с лечебной целью назначаются до еды.

Фитонциды. Фитонциды — летучие вещества, обладают бактерицидным действием. Летучие фракции чеснока убивают возбудителя брюшного тифа, паратифов, дизентерии, холеры. Фитонцидные препараты, полученные из винограда и черной смородины, эффективны при лечении желудочно-кишечных заболеваний. Бактерицидно действуют на кишечную палочку, протей и шигеллу Зоне вишня, брусника, земляника, крыжовник, клюква, кизил, клубника, малина, черная и красная смородина, черника; на трихомонады — соки брусники, калины, красной и черной смородины. Фитонцидная активность сока клюквы, брусники, калины сохраняется при высокой и низкой температурах. Перец душистый, корица, гвоздика обладают фунгицидным и фунгистатическим действием.

Фитонциды содержат более 85% высших растений. Наиболее богаты ими апельсины, мандарины, лимоны, лук, чеснок, морковь, красный перец, томаты, редька, хрен, свекла, черемуха, яблоки антоновские, баклажаны, кольраби. Кашица сырых овощей действует сильнее сока. Более активным фитонцидным эффектом обладают зрелые овощи и плоды. Бактерицидное действие овощей и фруктов используется при лечении многих заболеваний: чеснок — при дизентерии, апельсиновый и томатный соки — при инфицированных ранах и хронических язвах, лимонный сок — при воспалении глаз, чеснок — при катарах верхних дыхательных путей, воспалительных заболеваниях полости рта, с профилактической целью при эпидемиях гриппа. Фитонциды различных растений очищают воздух.

Энергетическая ценность пищи

При окислении в организме ряда пищевых веществ выделяется энергия. Энергетическую ценность (энергоценность, калорийность) пищи выражают в современных единицах килоджоулях (кДж) или старых единицах килокалориях (ккал). 1 ккал=4,184 кДж. 1000 ккал=4,184 Мдж (мегаджоуль). В среднем 1 г жира дает 37,7 кДж (9 ккал), 1 г усвояемых углеводов —

15,7 кДж (3,75), 1 г белка — 16,7 кДж (4 ккал). Основными источниками энергии являются жиры и углеводы, а при их недостаточном поступлении — белки. Энергию дают уксусная, лимонная и яблочная кислоты, а также алкоголь (этиловый спирт). 1 г яблочной кислоты дает 10 кДж (2,39 ккал), 1 г этилового спирта — 29,3 кДж (7 ккал).

В лечебном питании энергоценность рациона повышают за счет сбалансированного увеличения всех пищевых веществ при выздоровлении после тяжелых истощающих заболеваний и операций, при ожоговой болезни, туберкулезе, гиперфункции щитовидной железы. Ограничивают поступление энергии при ожирении, гипофункции щитовидной железы, при острых заболеваниях и обострениях хронических болезней в связи с уменьшением энерготрат при постельном режиме или в целях ослабления нагрузки на органы пищеварения, сердечно-сосудистой системы и почек при выраженном ухудшении их функций. Энергоценность ограничивают прежде всего за счет жиров и углеводов. Только при тяжелой недостаточности кровообращения, почек или печени уменьшают также и белки.

Сбалансированное питание

Современные данные о потребности организма в пищевых веществах и взаимосвязи между ними обобщены в учении о сбалансированном питании. Согласно этому учению для хорошего усвоения пищи и жизнедеятельности организма необходимо его снабжение всеми пищевыми веществами в определенных соотношениях.

Особое значение придается сбалансированности незаменимых составных частей пищи, которых насчитывается около 50 (аминокислоты, большинство витаминов и минеральных веществ, полиненасыщенные жирные кислоты). Нарушения обмена веществ вызывают любые длительные отклонения от сбалансированности, т. е. вредны и недостаток, и избыток отдельных пищевых веществ, включая незаменимые.

Средние величины сбалансированной потребности здорового человека в пищевых веществах зависят от пола, возраста, характера труда, климата, физиологического состояния организма, индивидуальных особенностей. У больного человека эти средние величины подвергаются

исправлениям на основе данных об обмене веществ при конкретном заболевании. Физиологические нормы питания и нормы для лечебно-профилактических учреждений, составление пищевых рационов для здорового человека и больного, разработка новых диетических продуктов — все это основано на учении о сбалансированном питании. При оценке рационов учитывают сбалансированность по многим показателям. Так, соотношения между белками, жирами и углеводами приняты как 1:1:4. При расчетах за единицу принимают количество белков. Например, если в рационе 90 г белков, 81 г жира и 450 г углеводов, то соотношение будет 1:0,9:5. Отмеченные выше соотношения могут быть неприемлемыми для лечебных диет, где вынужденно изменено содержание белков, жиров или углеводов (в диете при ожирении 1:0,7:1,5; при диабете 1:0,7:3; при тяжелом остром нефрите 1:2,5:12). При физиологическом питании на долю белков должно приходиться 14%, жиров — 30%, углеводов — 56 % суточной энергоценности рациона, принятой за 100%. Например, энергоценность рациона 12,6 МДж (3000 ккал), в рационе 100 г белка, что соответствует 1,7 МДж (400 ккал) и составляет 13,3% от общей энергоценности. В жарком или холодном климате процент энергии за счет жиров несколько снижают или увеличивают при соответствующем изменении углеводов. Указанные выше соотношения могут изменяться и в лечебном питании.

При оценке сбалансированности белков учитывают, что белки животного происхождения должны составлять 55—60% общего количества белка. Сбалансированность аминокислот в рационе можно определять по содержанию трех наиболее дефицитных аминокислот: триптофану, метионину, лизину. Если между ними соотношение 1:3:4, то потребность в остальных аминокислотах в основном удовлетворяется. Из общего количества жиров в рационе растительные масла как источники незаменимых жирных кислот должны составлять 20—25%, а во многих диетах — 30—35%. Ориентировочная сбалансированность углеводов следующая: крахмал — 75%, сахара — 20%, клетчатка — 2%, пектины — 3% от общего количества углеводов. Сахара должны быть представлены источниками не только сахарозы, но и фруктозы и лактозы (фрукты, ягоды, молочные продукты), особенно

в диетах при диабете, атеросклерозе, после резекции желудка и т.д. Сбалансированность основных витаминов дана из расчета на 1 000 ккал (4,184 МДж) рациона: витамин С — 25 мг, B_1 — 0,6 мг, B_2 — 0,7 мг, B_6 — 0,8 мг, РР — 6 мг, А — 0,5 мг. В лечебном питании эти величины более высокие. Лучшее для усвоения соотношение кальция и фосфора 1:1,5 (на 800 мг кальция 1200 мг фосфора), а кальция и магния как 1:0,6. Отношение кальция к фосфору в коровьем молоке 1:0,75, в твороге — 1:1,4, сыре — 1:0,52, говядине — 1:22, яйцах — 1:3,4, хлебе — 1:4, картофеле — 1:6, моркови — 1:1. Правильный подбор продуктов улучшает сбалансированность кальция и фосфора: каши на молоке, мясо и овощи, хлеб с сыром и др. Отсутствуют данные о количественной связи между отдельными микроэлементами.

Желательна сбалансированность поступления таких кроветворных веществ, как железо, медь, марганец, кобальт, которыми богаты мясо, печень, фрукты, ягоды, некоторые овощи.

Режим питания

Понятие «режим питания» включает часы и число приемов пищи в течение дня, интервал между приемами, распределение суточного рациона (по энергоценности, химическому составу, продуктовому набору, массе) по приемам пищи. Правильный режим питания обеспечивает ритмичность и эффективность работы пищеварительной системы, нормальное усвоение пищи и течение обмена веществ, хорошее самочувствие. У больных людей режим питания может изменяться в зависимости от характера заболевания и вида лечебных процедур. Для здоровых людей рекомендовано 3–4-разовое питание с 4–5-часовыми промежутками. Между легкими приемами пищи интервалы могут быть в 2–3 ч. Принимать пищу ранее чем через 2 ч после предыдущей еды нецелесообразно, так как не успевает восстановиться функция пищеварительных желез.

Прием пищи 5–6 раз в день необходим при обострении язвенной болезни, холециститах, ожирении, инфаркте миокарда, после операций на органах пищеварения и т. д. Примерное распределение энергоценности дневного рациона

при 4-разовом питании: завтрак — 25–30%, обед — 35–40%, 1-й ужин — 20–25%, 2-й ужин (за 1–1,5 ч до сна) — 5–8%. Легкий 2-й ужин (кефир или чай с булочкой, печеньем) желательней полдника, так как ночной перерыв между приемами пищи не должен превышать 10–11 ч. Некоторые больные могут получать небольшое количество пищи и ночью (при «голодных» ночных болях при язвенной болезни). При 5-разовом питании I вариант: 1-й завтрак — 20–25% суточной энергоценности, 2-й завтрак — 10–15%; обед — 30%; 1-й ужин — 20–25%; 2-й ужин — 8–10%; II вариант: завтрак — 25%; обед — 35%, полдник — 8–10%; 1-й ужин — 20%; 2-й ужин — 8–10%. При 6-разовом питании включают и 2-й завтрак, и полдник. Больные, у которых к вечеру повышается температура и ухудшается самочувствие, должны получать не менее 70% суточной энергоценности в утренне-дневные часы. При жаркой погоде можно на 5–10% увеличить энергоценность ужина за счет обеда. При дробном (до 6–7 раз в день) питании приемы пищи относительно равномерны.

На всех диетах в ужине не должно быть продуктов, обременяющих пищеварительные органы, вызывающих ночную секрецию желудка (жареные блюда, продукты, богатые жиром, грубой клетчаткой, экстрактивными веществами, солью). Питье воды во время еды неоправданно, так как пищеварение замедляется. При жажде воду желательно пить до еды. Очень холодная или горячая пища отрицательно действует на пищеварение.

Неадекватное питание и энергетические траты

Неадекватное питание — это питание, не соответствующее потребностям организма и расходам энергии. Неадекватное питание, таким образом, может быть недостаточным, когда оно не покрывает потребности организма и не компенсирует производимые энерготраты, и может быть избыточным, когда оно превышает потребности организма и затраты энергии. Как первое, так и второе весьма отрицательно сказываются на состоянии организма и могут привести к тяжелым последствиям. В настоящей книге рассматривается только неадекватное избыточное питание.

Потребление большего количества пищевых веществ, чем это необходимо организму (переедание) в сочетании с мышечной ненагруженностью формирует избыточный вес и способствует развитию атеросклероза. Под влиянием систематического переедания нарушается жировой, холестериновый и солевой обмен, расстраивается гормональная деятельность, причем особенно страдает функция коры надпочечников и половых желез, нарушается функция сердечно-сосудистой и пищеварительной систем.

В случаях высококалорийного питания, т. е. избытка пищевых веществ, необходимо учитывать и то, что большинство незаменимых пищевых веществ оптимально проявляют свои биологические свойства в умеренных концентрациях. При избытке эти же вещества в условиях нарушенных соотношений или не проявляют своих положительных свойств, или оказывают неблагоприятное действие на отдельные системы и организм в целом.

Для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, наиболее приемлемы пищевые рационы малой калорийности, однако при обязательной сбалансированности в них незаменимых веществ. Правильно используя природные и приобретенные свойства пищевых продуктов и учитывая биологическую активность незаменимых компонентов, можно обеспечить всестороннюю полноценность питания при общем количественном уменьшении пищевого рациона и сравнительно невысокой его калорийности.

Поступление пищевых веществ в количествах больших, чем это требуется организму, приводит к напряженности функций пищеварительной и ряда других систем. При этом могут возникнуть расстройства пищеварения, выражающиеся в чувстве тяжести и переполнения желудка, усиленном газообразовании (метеоризм), сонливости, нежелании двигаться и др. Судьба избытка пищевых веществ в зависимости от возраста и степени подвижности человека различна. У молодых людей, ведущих подвижный образ жизни, избыточные пищевые вещества расщепляются до конечных продуктов, которые выводятся из организма. У людей пожилых, ведущих малоподвижный образ жизни, в связи с особенностями их

обмена избыток пищевых веществ в основном используется для образования жира, который откладывается в жировых депо, расположенных в брюшной полости, под кожей (подкожный жир) и в других частях человеческого тела. Особенно мощные жировые депо могут создаваться около таких важных органов, как сердце, почки, печень и др. Большое количество жировых отложений может вместить сальник. Избыточное питание ставит в трудное положение организм в целом и отдельные его системы. Организм как бы задыхается от избытка пищевых веществ и калорий и максимально использует наиболее простой путь освобождения от них — усиленное жирообразование.

Таким образом, одной из основных причин нарушений обмена веществ, возникновения избыточного веса и развития атеросклероза является избыточное углеводно-калорийное питание. Приведение своего питания в соответствие с производимыми энергетическими тратами является важнейшей задачей каждого человека, заботящегося о своем здоровье.

Энергетические траты. Жизнь и деятельность человека сопровождаются непрерывным расходом энергии, восполнение которой происходит за счет принимаемой пищи.

Установлено, что энергетические затраты в основном зависят от величины и объема мышечной, физической работы: чем больше человек работает физически, тем они выше. Умственная работа, какой бы напряженной она ни была, не вызывает большого расхода энергии.

Как известно, энергетические затраты человека бывают не регулируемые волей человека и регулируемые. К не регулируемым относятся расход энергии на основной обмен и расход энергии на специфически динамическое действие пищи. Энергия, затрачиваемая на основной обмен, идет на поддержание непрекращающейся функции жизнеобеспечивающих систем — сердечно-сосудистой, органов дыхания, выделения, пищеварения, на поддержание постоянства и необходимого уровня температуры тела, обеспечение необходимого мышечного тонуса и др.

Величина энергии основного обмена для каждого человека индивидуальна и в то же время является достаточно постоянной величиной. В количественном выражении энергия основного обмена для взрослого мужчины среднего веса (70 кг) составляет около 1700 ккал и для молодых женщин

среднего веса (55 кг) около 1400 ккал в сутки. Ориентировочно при средних условиях (средний возраст, средний вес и др.) можно принять величину энергии основного обмена в количестве 1 ккал на 1 кг веса тела в 1 ч. Например, вес тела 70 кг, величина энергии основного обмена будет составлять 24 ккал * 70=1680 ккал в сутки.

Величина основного обмена может определяться лабораторными, аппаратными методами, а также расчетным путем с использованием специальных таблиц, формул и коэффициентов. Таким образом, если человек находится в состоянии полного мышечного и нервного покоя в комфортных условиях температуры и др., то он все же затрачивает довольно большую энергию (около 1700 ккал в сутки) на поддержание работы сердца, легких и других систем, обеспечивающих жизнь и функциональную способность организма.

На величину основного обмена оказывают влияние многие внутренние и внешние факторы, особенно стрессовые

состояния, в том числе острые и подострые заболевания, а также интенсивность функции эндокринных систем. Так, например, у лиц с повышенной функцией щитовидной железы отмечается повышение основного обмена, нередко до значительных величин. Путем регулирования функции эндокринных систем, различно влияющих на интенсивность и величину основного обмена, достигается оптимальный уровень обмена, который в наибольшей степени соответствует состоянию организма в данных условиях.

Влияет на основной обмен также пол и возраст. У женщин обмен на 5–10% ниже, чем у мужчин. У детей основной обмен может превышать на 15% основной обмен взрослых. У пожилых людей, наоборот, основной обмен понижен на 10–15% по сравнению с молодыми.

Кроме основного обмена, независимо от воли человека расходуется энергия на прием пищи, т. е. на специфически динамическое действие пищевых веществ (СДД). При этом расходуется около 10% энергии основного обмена, т. е. примерно 150–170 ккал в сутки. Таким образом, каждые сутки человек затрачивает около 1700–1900 ккал

на поддержание своей жизни. Кроме нерегулируемых волей человека энергозатрат (основной обмен 1500–1700 ккал + расход энергии на прием пищи 150–170 ккал), имеются регулируемые волей человека траты энергии. К ним относится расход энергии на трудовую деятельность на работе и дома, на передвижение, занятие спортом и др.

Регулируемые траты энергии в зависимости от воли человека могут увеличиваться или уменьшаться до значительных пределов. Определяющим в величинах регулируемых затрат энергии является объем мышечной, физической нагрузки. Чем больше человек работает физически, тем выше его энерготраты. Еще совсем недавно, примерно 50 лет назад, регулируемые энерготраты составляли столько же, сколько и нерегулируемые, а в ряде случаев и превышали их, составляя в среднем 3500–3800 ккал.

В настоящее время регулируемые энерготраты снизились до половины, а в случаях малоподвижного образа жизни — до одной четверти величины энергии основного обмена, т. е. до 900 ккал или 450 ккал в сутки. Таким образом, в настоящее время общие суточные энерготраты большинства людей не превышают 2700 ккал, а при малоподвижном образе жизни — 2300 ккал в сутки. Все это является достаточным обоснованием для ограничения питания и приведения его в соответствие с производимыми энерготратами.

Для людей пенсионного возраста, а также занимающихся умственным трудом, в жизни важное значение приобретают энерготраты, производимые в домашних условиях. Одним из наиболее доступных видов физической нагрузки является хождение пешком. Систематически применяя прогулки с ходьбой различной интенсивности и скорости, можно в значительной степени повысить нагрузку на мышечную систему, увеличив тем самым свои энерготраты.

Рациональное питание должно покрывать производимые энерготраты, но без значительного превышения и избытка.

Разнообразие и рациональность питания

Обязательным требованием рационального питания является его разнообразие. Питание, достаточное по калорийности, но однообразное, не может быть рациональным. Можно создать сбалансированный суточный пищевой рацион с включением в него

5–7 таких высокоценных продуктов питания, как творог, треска, подсолнечное масло, апельсины, картофель и хлеб. Однако этот или какой-либо другой пищевой рацион с узким ассортиментом продуктов становится быстро непереносимым при ежедневном повторении. Однообразное питание оказалось малоприемлемым в продолжительных морских, экспедиционных и космических условиях. Таким образом, рациональное питание — это не только сбалансированное, но и разнообразное питание.

В обеспечении оптимальной рациональности питания одной из основных задач является изыскание и включение в недельное меню возможно более разнообразных продуктов.

С появлением сезонных продуктов желательно их использовать как можно чаще, не опасаясь повторяемости и создания за счет их даже некоторого непродолжительного однообразия. Это в наибольшей степени относится к плодам, фруктам, ягодам и овощам, особенно к тем, которые обладают выраженной сезонностью,— клубника, зеленый горошек, помидоры, огурцы, баклажаны, дыни, арбузы и др.

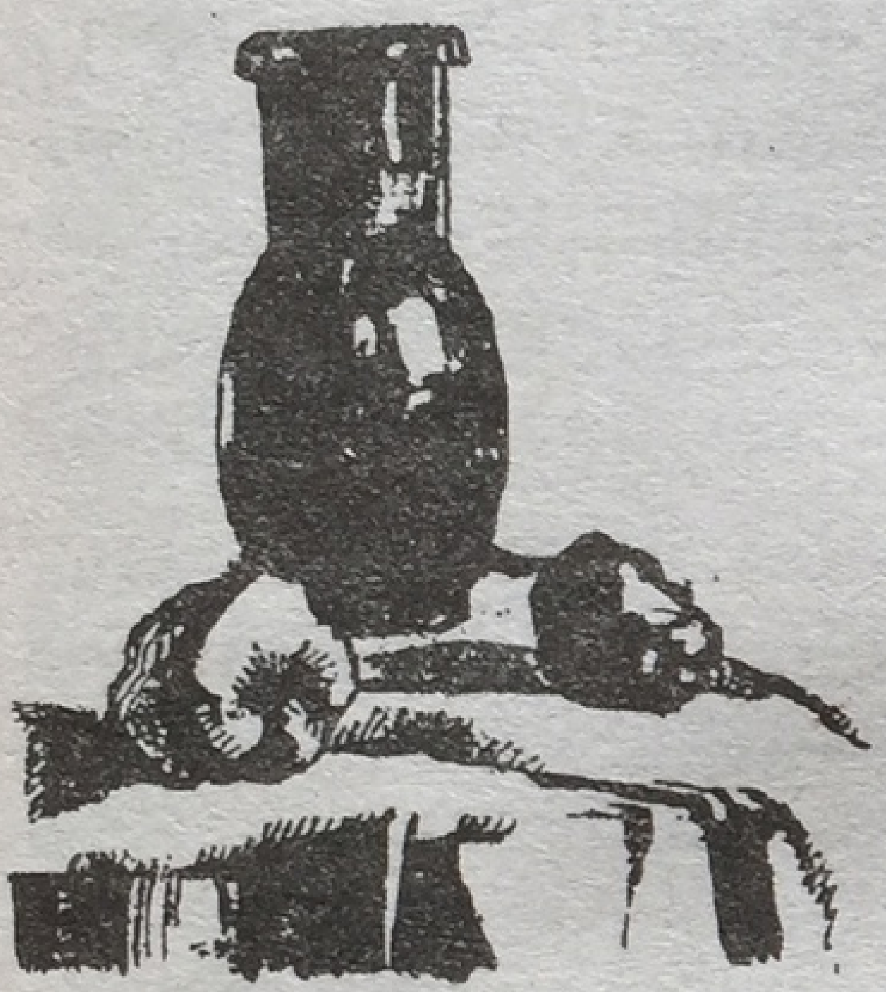
Хотелось бы пожелать, чтобы в тех территориальных районах, где это возможно, не были упущены такие исключительные во вкусовом и биологическом отношении продукты леса, как земляника, черника, брусника, грибы, которые позволяют значительно разнообразить питание и повышать вкусовые восприятия приготовляемых блюд и кулинарных изделий.

Разнообразное питание не только удовлетворяет человека во вкусовом отношении, но и обеспечивает организму возможность использовать из потребляемой пищи необходимые вещества в качественных сочетаниях и количественных соотношениях, наиболее соответствующих потребности организма в данный период времени.

Совершенно необоснованно исключение из питания отдельных пищевых продуктов или целых их групп. У людей, резко ограничивающих свое питание, нередко перечень используемых ими пищевых продуктов настолько мал, что сводится к предельному минимуму, принимая самые выраженные формы чрезвычайного однообразия. Ограничение питания в современных условиях является важным оздоровительным фактором в связи со снижением физической нагруженности и все прогрессирующей гипокинезией.

Однако во всех случаях это ограничение должно быть сбалансированным, т. е. осуществляемым не за счет исключения определенной группы пищевых продуктов, а путем общего количественного ограничения питания и доведения его по калорийности до намеченного уровня не в ущерб общей сбалансированности и полноценности питания.

Если учесть, что каждый естественный, природный продукт питания имеет свои, только ему присущие особенности, не повторяемые в каком-либо другом пищевом продукте, то станет понятным тот ущерб, который неизбежно возникает в случаях исключения из питания тех или иных



пищевых продуктов. Каждый природный пищевой продукт в известной мере по своим индивидуальным свойствам является незаменимым. Так, например, исключение из питания яиц лишает организм высокоактивных фосфатидных комплексов, особенно лецитина и холина, играющих важную роль в нормализации жирового и холестеринового обменов. Исключение из питания сливок приводит к лишению уникальных, единственно здесь (и в пахте) представленных высокоактивных белково-лецитиновых комплексов, предупреждающих развитие атеросклеротического процесса.

Исключение капусты лишает организм тартроновой кислоты, препятствующей превращению углеводов в жир и, таким образом, в какой-то степени тормозящей прогрессирование жирообразования и нарастания веса тела. Можно было бы привести еще немало примеров ущерба, наносимого организму в связи с длительным исключением из питания тех или иных пищевых продуктов.

Учитывая все вышеизложенное, вряд ли может быть оправдана та легкость, с которой иногда даются рекомендации здоровым людям о выключении из питания ценных и необходимых пищевых продуктов.

Нередко ошибочно заменяют резким ограничением питания, вплоть до установления полуголодных режимов, все средства борьбы с неблагоприятным комплексом, действующим на организм современного человека (физическая ненагруженность, нервно-эмоциональное перенапряжение,

избыточный вес, ранний атеросклероз и связанные с ним сердечно-сосудистые нарушения и др.). При этом принципы диет, рассчитанных на больных людей, находящихся в стационаре, механически переносят на практически здоровых людей, чаще всего зрелого возраста. При лечении больных та или иная диета входит в качестве обязательного элемента комплексного лечения (наравне с лекарственной терапией, физиотерапией и др.). Здесь могут быть самые ограничительные диеты. Основанием для применения их служат показания и состояние больного, а также метод лечения, принятый в отношении данного больного.

При изучении питания здоровых людей выявляются серьезные нарушения в состоянии здоровья, которые развиваются под влиянием недостаточного питания. Современные научные данные доказывают, что только сбалансированное, полноценное, адекватное питание обеспечивает высокий уровень здоровья и трудовой деятельности человека.

По-видимому, не только здоровый, но и в еще большей степени больной человек нуждается в сбалансированности своего питания, так как он должен не только обеспечивать свое соматическое существование, но и справиться с болезнью.

Качественное ограничение и полное исключение из питания тех или иных пищевых продуктов должны производиться только после консультации с врачом.

Учеными доказано, что в современных условиях жизни переедание вредно и, наоборот, потребление небольших количеств разнообразных пищевых продуктов полезно для практически здоровых людей, в том числе и людей пожилого возраста. Число сторонников направления «можно есть все понемногу» становится все больше и больше. Конечно, это положение не касается больных, характер питания которых определяется лечащим врачом, и людей, имеющих выраженные проявления непереносимости тех или иных продуктов питания. Имеются многократные подтверждения того, что тот или иной продукт питания, вызывающий повышенную чувствительность к нему организма, проявляет свои неблагоприятные свойства только при избыточном его потреблении. Это особенно проявилось в отношении таких продуктов, как яйца и сахар.

Полезная микрофлора кишечника

В поддержании нормального физического состояния организма и необходимого уровня работоспособности, а также в процессах пищеварения значительную роль играет микрофлора кишечника. Она выполняет в основном три важнейшие функции: пищеварительную, синтетическую и защитную. Полезная кишечная микрофлора способна образовывать и выделять пищеварительные ферменты, что улучшает переваривание пищи и ускоряет ее всасывание.

Исключительно важна синтетическая функция кишечной микрофлоры. В настоящее время доказано, что обеспечение организма многими жизненно важными витаминами осуществляется за счет внутреннего их синтеза в самом организме. Установлено, что кишечной микрофлорой осуществляется синтез витамина B_1 (тиамина), витамина B_2 (рибофлавина), витамина PP (никотиновой кислоты), витамина B_6 (пиридоксина). Потребность организма в биотине и фолиевой кислоте удовлетворяется в основном за счет эндогенного синтеза кишечной микрофлорой. Кишечная микрофлора продуцирует значительное количество витамина B_{12} и витамина К, поступление которых в составе пищи имеет второстепенное значение. Имеются данные и о синтезе кишечной микрофлорой других витаминов.

Из всех функций кишечной микрофлоры наиболее лабильной и уязвимой является ее синтетическая функция, которая под влиянием тех или иных неблагоприятно действующих факторов снижается или даже полностью прекращается. Уже изменение диеты в сторону преобладания в ней рафинированных продуктов (сахара, риса, манной крупы и др.) и снижение содержания свежих овощей и фруктов, богатых органическими кислотами и клетчаткой, неблагоприятно сказывается на синтетической функции кишечной микрофлоры. Еще более отрицательное влияние на нее оказывает гнилостная микрофлора. Нерегулярное опорожнение кишечника также уменьшает эндогенный синтез кишечной микрофлорой биологически активных веществ.

Полезная микрофлора кишечника является одним из барьеров защиты организма от вторжения инфекции. Она подавляет жизнедеятельность патогенных микроорганизмов, не допуская массового их размножения.

Таким образом, физиологическая роль микрофлоры кишечника многообразна и значительна. Нормализация ее, по-видимому, является той основой, с учетом которой должны начинаться мероприятия по рационализации питания.

Изменение нормального состава и функции микрофлоры кишечника оказывает отрицательное влияние на состояние организма и способствует формированию ряда функциональных расстройств. Появление в том или ином разделе пищеварительного тракта несвойственной ему микрофлоры

является сигналом серьезных нарушений, возникших в организме. Нормальный состав микрофлоры кишечника и строго определенная дислокация ее в соответствующих разделах пищеварительного тракта являются непременным условием здоровья здоровых и не менее обязательным условием успешного лечения больных. На фоне нормальной микрофлоры кишечника наилучшим образом используются пищевые вещества, а также более эффективно применяются лечебные, диетические мероприятия.

Для обеспечения нормального состава и функции микрофлоры кишечника необходимо прежде всего не мешать и не вредить нормальной жизнедеятельности полезных микроорганизмов кишечника. Отрицательное влияние на состав и функцию кишечной микрофлоры оказывает снижение двигательной активности человека. Малоподвижность, мышечная ненагруженность сказываются не только на ослаблении моторной функции кишечника, но и в не меньшей степени на составе микрофлоры, в которой активизируются гнилостные и другие неполезные виды микроорганизмов, препятствующих жизнедеятельности полезной микрофлоры. Недостаточная моторная функция кишечника и вызванные этим запоры усиливают гнилостные процессы в кишечнике и повышают всасывание токсических продуктов гниения, вызывая самоотравление ими организма.

Неблагоприятно действует на состав и функцию микрофлоры кишечника широкое самостоятельное, без необ-

ходимых к тому показаний, применение антибиотиков и других химиотерапевтических лекарственных средств. Бесконтрольный прием их подавляет жизнедеятельность нормальной кишечной микрофлоры, приводит к потере ею своей защитной функции и созданию условий беспрепятственного размножения в кишечнике посторонней, не свойственной организму, нередко токсикогенной микрофлоры, в том числе и ее грибковых форм.

Вопрос щажения кишечной микрофлоры должен решаться в первую очередь путем рационального применения лекарственной терапии. Наиболее осторожно следует использовать антибиотики и сульфаниламидные лекарственные средства. Применять их можно только по назначению врача, строго по указанной схеме.

К средствам нормализации микрофлоры кишечника в первую очередь следует отнести кисломолочные продукты, благоприятное действие которых при лечении кишечных заболеваний было известно давно. Знаменитый русский ученый И.И. Мечников еще в начале текущего столетия первый научно обосновал механизм физиологического действия кисломолочных продуктов. При нарушенном составе нормальной кишечной микрофлоры, например, при развитии гнилостной микрофлоры, уже само по себе поступление с кисломолочными продуктами больших количеств живых микроорганизмов сказывается весьма положительно. Молочнокислые бактерии — ацидофильная палочка, молочнокислый стрептококк, болгарская палочка и др., исчисляемые миллионами клеток в 1 мл кисломолочного продукта (простокваши, кефира и др.), при поступлении в организм подавляют гнилостную микрофлору, таким образом, способствуют восстановлению нормального состава кишечной микрофлоры.

Молочнокислые бактерии являются продуцентами биологически активных веществ, в том числе витаминов группы В. Содержание витамина B_{12} в 100 г кисломолочного продукта может достигать 10 и более мкг и, таким образом, полностью удовлетворить потребность организма в этом витамине. Путем подбора культур молочнокислых бактерий представляется возможным повысить их синтетическую функцию и получить кисломолочные продукты с высоким содержанием витаминов.

Пектиновые вещества также способствуют нормализации состава кишечной микрофлоры. Они представляют собой высокомолекулярные полигалактуроновые кислоты, у которых водородные атомы в карбоксильных группах в различной степени замещены метильными группами и ионами металлов. Благоприятное влияние пектинов на кишечную микрофлору объясняется их коллоидными свойствами и высокой адсорбционной способностью, а также кислой реакцией и образованием при расщеплении в кишечнике ионов металлов, обладающих высокой каталитической активностью. Вопрос о механизме действия пектинов полностью еще не раскрыт и нуждается в дальнейшем изучении.

В качестве средств, нормализующих жизнедеятельность полезной кишечной микрофлоры, может рассматриваться и **клетчатка**, ранее относимая к балластным веществам.

Особенно ценна в этом отношении клетчатка овощей (картофель, свекла, капуста и др.) и фруктов (яблоки, апельсины и др.). Клетчатка зерновых продуктов (хлеб, крупы и др.) в меньшей степени влияет на кишечную флору.

Выше говорилось, что изменение питания в сторону преобладания в нем рафинированных продуктов отрицательно сказывается на состоянии и функции полезной микрофлоры кишечника. При обогащении пищевого рациона свежими овощами и фруктами, богатыми органическими кислотами, пектиновыми веществами и активной клетчаткой, отмечается высокий нормализующий эффект на кишечную микрофлору.

Перенасыщение пищевого рациона мясными изделиями и удовлетворение потребности в животном белке только за счет мяса сказываются неблагоприятно на составе и функции кишечной микрофлоры. Значительный нормализующий эффект достигается при преимущественном использовании в качестве источника животного белка молока и молочных продуктов.

В заключение следует подчеркнуть, что принятие мер по щажению полезной микрофлоры кишечника является не только лечебным фактором, но и средством профилактики ряда заболеваний.

Режим питания

Важнейшей частью рационального питания является правильный режим питания, который включает кратность и время приема пищи в течение суток, а также распределение суточного рациона.

Давно известно, что несоблюдение режима питания является одной из наиболее частых причин формирования ряда заболеваний пищеварительной системы (гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки).

Беспорядочное питание неблагоприятно сказывается и на других системах и общем состоянии организма. Так, выявлена несомненная связь нарушений режима питания с формированием избыточного веса тела и его прогрессированием, со снижением работоспособности человека. В последнее время получены данные о влиянии нарушений режима питания, в частности, редких приемов пищи, на уровень холестерина крови и, следовательно, на развитие атеросклероза.

Таким образом, правильный режим питания является важным условием поддержания нормального состояния организма и высокой его работоспособности.

Основой рационального режима питания является регулярность приема пищи, т. е. в одно и то же время. При этом вырабатывается рефлекс на выделение в установленное время наиболее активного желудочного сока, богатого ферментами, что создает наилучшие условия для энергичного, активного переваривания пищи.

Некоторые люди применяют трехразовое питание и даже двухразовое. При редких приемах пищи, когда одномоментно вводится большое ее количество, желудок переполняется, стенки его чрезмерно растягиваются, ограничивается его подвижность и перемешивание пищи, ухудшается обработка ее соками. Пища надолго задерживается в желудке, а работа пищеварительных желез становится длительной и напряженной. Промежутки между приемами пищи достигают 7–8 ч и более. В результате аппетит доводится до крайнего предела, граничащего с голодом и выраженной жадности к еде. Все это приводит к чрезмерному потреблению пищи, в количестве, превышающем реальную потребность организма.

Установлено, что при редких, обильных приемах пищи создаются условия для повышенного отложения жира в организме и для прогрессирования развития атеросклеротических изменений. Все это послужило основанием к тому, чтобы пересмотреть вопрос о режиме питания в сторону учащения приемов пищи.

Основными принципами рационального режима питания в современных условиях являются более частые приемы небольших количеств пищи, полное исключение переедания и длительных промежутков между приемами пищи. По-видимому, современный человек должен решительно отказаться от обильных приемов пищи и не доводить себя до резко выраженного состояния голода. При четырех- или пятиразовом питании промежутки между приемами пищи не превышают 4—5 ч, чем создается равномерная нагрузка на пищеварительный аппарат, обеспечивается наиболее полная обработка пищи полноценными по переваривающей силе соками. Нередко встречается привычка употреблять перед едой алкоголь «для аппетита». По силе возбуждения аппетита алкоголь является непревзойденным средством. Однако следует помнить, что наряду с тем вредом, который приносит выпитая перед едой рюмка алкоголя, развивая привычку к нему, немалый вред вызывает чрезмерное количество пищи, которое съедается в результате введенного перед едой спиртного напитка. Поэтому в интересах здоровья с большой решительностью должна быть отвергнута теория и практика «для аппетита», которая так притягательна для многих людей, особенно мужчин.

Органы пищеварения, особенно секреторный аппарат, нуждаются в отдыхе, которым является ночной сон, не менее 8—10 ч. Непрерывная работа пищеварительных желез приводит к снижению переваривающей силы сока и нарушению нормального его отделения. Поздние ужины способствуют перенапряжению и истощению секреторного аппарата. В режиме рационального питания предусматривается значительное отдаление последнего приема пищи от времени отхода ко сну. Ужинать рекомендуется не позднее, чем за 3 ч до отхода ко сну. Исключение делается в отношении

кисломолочных продуктов, компотов и фруктов, которые могут употребляться непосредственно перед сном.

Распределение суточного пищевого рациона по отдельным приемам пищи (на завтрак, обед, ужин) производится дифференцированно в зависимости от характера трудовой деятельности и установившегося распорядка дня. Вплоть до настоящего времени было общепризнанно, что основной прием пищи должен производиться во время обеда и завтрака, которые в связи с этим должны быть наиболее плотными, объемными и калорийными. В соответствии с этим при трехразовом питании обычно рекомендуется на завтрак 25–30%, обед — 45–50% и ужин — 25% суточной калорийности.

Приведенный вариант трехразового питания, в котором предусматривается обильный обед, включающий 45–50% суточной калорийности, т.е. половину калорийности всего суточного рациона, для своего времени был вполне рационален и приемлем.

Основанием к такому распределению пищи в течение суток служил напряженный физический труд, который обычно производился в первую половину дня. Считалось, что для компенсации больших затрат энергии необходимо обильное, высококалорийное питание. В связи с этим завтрак и обед должны быть более калорийны, чем ужин, поскольку после ужина физической работы не предвидится, а отход ко сну должен быть с не переполненным желудком. Все это действительно правильно и рационально, но только для условий интенсивного физического труда. Режимы питания с большим объемом завтрака и обеда разрабатывались с учетом интенсивной дневной физической работы. Сейчас, когда резко повысился удельный вес людей, занятых умственным и физическим трудом, близким к умственному труду, в связи с развитием механизации и автоматизации производства, когда в трудовой деятельности человека начинает преобладать не столько физическое, сколько умственное напряжение, нерационально применять большие пищевые нагрузки в период рабочего времени, требующего неослабного внимания и напряжения. Вряд ли целесообразен плотный завтрак перед умственной работой: энергичное переваривание такого завтрака и прилив крови к органам пищеварения (и соответственно отлив крови от мозга) скорее предрасполагает ко сну, нежели к продуктивной

умственной деятельности. То же относится и к обильному обеду (40–45% суточной калорийности), если принимается он в рабочее время, во время обеденного перерыва. После такого нагруженного в пищевом отношении обеда продуктивность умственной деятельности снижается, так как на переваривание обильной пищи расходуется значительное количество энергии.

По этой же причине нет необходимости завтрак делать плотным. Он может быть легким, тем более, что вскоре (через 3–4 ч) последует второй прием пищи (перерыв на работе). Вопрос об обеде и времени его приема нуждается в дальнейшем исследовании. Одно бесспорно, что он должен быть в первой половине дня, т. е. на работе во время обеденного перерыва. Обед в служебное время не должен превышать 30–35% суточной калорийности.

В современных условиях более обоснованно распределение суточного пищевого рациона по возможности равномерно, исключая вообще массивные пищевые нагрузки, в том числе и в течение рабочего дня. Поэтому может быть рекомендован четырехразовый режим питания, при котором два крайних приема пищи (утром и вечером) могут быть в пределах 20% суточной калорийности и два дневных приема пищи (обед на работе и первый прием пищи после работы) в пределах 30% суточной калорийности.

Могут быть применены и другие режимы питания соответственно установившемуся распорядку дня, характеру трудовой деятельности, климатическим и национальным особенностям, а также индивидуальным многолетним, прочно закрепившимся привычкам.

ЗНАЧЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ В ПИТАНИИ ЗДОРОВОГО И БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА

Продукты питания различны по химическому составу, перевариваемости, характеру воздействия на организм здорового и больного человека, что надо учитывать при построении лечебных диет. Продукты характеризует их пищевая, биологическая и энергетическая

ценность. Пищевая ценность — общее понятие, включающее энергоценность продукта, содержание в нем пищевых веществ, вкусовые достоинства. Более высокая пищевая ценность продуктов, химический состав которых в большей степени соответствует принципам сбалансированного питания. Энергетическая ценность — это энергия, которую дают пищевые вещества продукта при их окислении в организме. Биологическая ценность отражает качество белков в продукте, их перевариваемость и аминокислотную сбалансированность. В это понятие иногда включают содержание в продукте других жизненно важных веществ (витамины, незаменимые жирные кислоты, микроэлементы). Отдельные продукты отличаются по пищевой ценности, однако среди них нет абсолютно вредных или исключительно полезных. Продукты полезны при соблюдении принципов сбалансированного питания, но могут оказать вред при нарушении этих принципов. В лечебном питании это положение сохраняет свою силу, хотя в зависимости от заболевания одни продукты в диетах на короткий или продолжительный срок ограничивают, исключают или допускают после особой кулинарной обработки, а другие считают более предпочтительными.

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Ценность молока заключается в сбалансированности пищевых веществ и их высокой усвояемости. В диетпитании, кроме коровьего молока, можно использовать козье, кобылье и т. п. *Коровье молоко* содержит до 3% полноценных белков, главным образом казеина, превосходящего все пищевые белки по своей «приспособленности» для переваривания. Молоко, выпускаемое молокозаводами, содержит 3,2% жира, а отдельные виды — 1–6% (например, топленое — 6%, белковое — 1%). Жиры находятся в форме мельчайших шариков, легко перевариваются, содержат холестерин, удовлетворительно сбалансированный с лецитином. Молочный сахар, лактоза (4,7%), в кишечнике распадается на глюкозу и галактозу. Молоко — основной источник кальция, усвояемого лучше, чем из любых других продуктов. В молоке относительно много калия и мало натрия, что позволяет повысить мочеотделение, например, при отеках. Молоко бедно незаменимыми

жирными кислотами, железом и другими кроветворными микроэлементами, имеет в небольшом количестве все витамины. Летнее молоко богаче витаминами A, D и E, чем зимнее. Молоко, особенно в теплом виде, требует для переваривания минимального напряжения пищеварения и быстро покидает желудок. Молоко в натуральном виде и для приготовления различных блюд незаменимо в диетотерапии многих заболеваний. Цельное молоко исключают или ограничивают при его непереносимости, обусловленной врожденным или приобретенным (чаще всего вследствие заболеваний желудочно-кишечного тракта) недостатком фермента лактозы в кишечнике. Реже непереносимость связана с аллергией к белку молока.

Сливки (10, 20 и 35% жирности) используют при заболеваниях полости рта, пищевода, желудка с повышенной секрецией и т. д. В сливках больше лецитина и меньше лактозы, чем в молоке.

В диетпитании можно применять *сухие молочные продукты*, цельные и обезжиренные, а также *сгущенные*. Из сухого молока готовят восстановленное молоко. В молоке и сливках, сгущенных с сахаром, соответственно 8,5% и 19% жира, 43% и 37% сахара. Для обогащения рациона белками и другими пищевыми веществами без увеличения жиров используют обезжиренное и белковое молоко, молочную сыворотку, образуемую при изготовлении творога и сыра (содержит 1% белков, 4% лактозы, 0,2% жира), пахту, получаемую при сбивании сливок на масло. В пахте 0,5% жира, но больше лецитина, чем в цельном молоке, 3% белка, 4,9% лактозы.

Велика роль в диетпитании *кисломолочных напитков*, получаемых из молока в результате молочнокислого, а иногда и спиртового брожения после внесения специальных микробных заквасок. В сквашенных продуктах увеличивается кислотность, повышается содержание витаминов группы B, появляются антибиотические свойства. Эти продукты быстрее усваиваются, стимулируют секрецию пищеварительных желез, нормализуют моторику кишечника и подавляют в нем гнилостные микробы. Изготавливают

кефир жирный (3,2% жира), обезжиренный и таллинский. В последнем 1% жира, но больше белка, лактозы и минеральных веществ, чем в других кефирах. Ацидофильные продукты: ацидофилин, ацидофильное и ацидофильно-дрожжевое молоко, ацидофильная паста (содержит 12–20% сахара) — обладают антибиотическими свойствами, их используют при гастритах, колитах, дизентерии, фурункулезе, туберкулезе и т. д. Простокваши: обыкновенная (3,2% жира и нежирная), мечниковская и южная (на особой закваске), ряженка (из прогретой смеси молока и сливок, 6% жира), варенец (из топленого молока). Во избежание пищевых отравлений нельзя изготовлять простоквашу путем «самокваса». Разновидностью простокваши является йогурт, выпускаемый 1,5, 3,2 и 6% жирности, сладкий и фруктово-ягодный (5% сахара). В кумысе из кобыльего молока 1% жира, 1,6% белка, 5% лактозы, 0,6–2% спирта, молочная кислота, углекислый газ. Кумыс богат витаминами, активирует обмен веществ, улучшает пищеварение, повышает аппетит. Применяют при туберкулезе, гастритах с пониженной секрецией, колитах и других заболеваниях. Из заквашенных сливок получают *сметану* с содержанием 10% жира (диетическая), 20% (столовая), 25, 30, 36% жира. В диетпитании сметану чаще всего используют для улучшения вкуса блюд.

Творог (18% и 9% жирности и обезжиренный) — важный источник легко перевариваемого белка (14–18%), кальция, фосфора, витаминов группы B. Творог обладает липотропным действием и широко применяется при болезнях печени, сердечно-сосудистой системы, ожирении, диабете, после ожогов и переломов костей. При заболеваниях желудка с повышенной секрецией желательно приготовление кальцинированного «пресного» творога, кислотность которого в 4–5 раз ниже, чем в обычном твороге. Молочная промышленность выпускает различные творожные изделия, чаще повышенной энергоценности за счет сахара. Нежную консистенцию имеют «мягкий диетический творог», творожные сырки «Детские» и др.

В *сыре* сконцентрированы пищевые вещества молока: 23–26% белка, 25–30% жира (в реализуемом сыре указано содержание жира в сухом веществе), очень много кальция и фосфора. Экстрактивные вещества сыра возбуждают аппетит. Сыр содержит 1,5–2,5% соли. В брынзе 4,5% поваренной соли. Пониженную жирность имеют «Литовский»

(15%) и «Прибалтийский» (9%) сыры, мягкий кисломолочный сыр «Диетический» (4%), вырабатываемый из пахты. В диетпитании предпочтительны некоторые неострые, малосольные и не очень жирные сыры (при туберкулезе, выздоровлении после инфекционных заболеваний и операций, при переломах костей, болезнях крови, печени). Тертый сыр переваривается легче, чем нарезанный ломтиками. Можно использовать высшие сорта плавленого сыра, вырабатываемого из обычного сыра, творога, молока и других продуктов. В этих сырах немного меньше белков, жиров, кальция, но больше фосфора. В плавленом сыре «Янтарь» повышена жирность и мало поваренной соли (1,2%), в состав «Коралла» включена белковая паста «Океан».

Мороженое — питательный, хорошо усвояемый продукт, где пищевые вещества молока и сливок дополнены яйцами, сахаром. Мороженое может быть использовано специально в диете при внутренних кровотечениях. В зависимости от вида (молочное, сливочное, пломбир) в мороженом 3% белка, 3–15% жира, 15% сахара. Калорийность мороженого 0,50–0,94 МДж (125–225 ккал).

В диетпитание следует внедрять новые молочные продукты. При атеросклерозе, болезнях печени можно применять «диетическое ацидофильное молоко», приготовленное из обезжиренного молока с добавлением кукурузного масла. Установлено благоприятное действие кефира, обогащенного растительными маслами как источниками незаменимых жирных кислот, при язвенной болезни, ожирении, ишемической болезни сердца. В диетических «Литовском», «Казахстанском» сырах молочный жир заменен на растительный. Улучшена сбалансированность жирных кислот за счет растительных масел в сметане «Детская», «Здоровье», твороге «Здоровье», плавленом сыре «Диетический». В 100 мл витаминизированного молока или кефира содержится 10 мг витамина С.

Яйца

В яйцах сконцентрированы все жизненно важные, оптимально сбалансированные пищевые вещества. Диетическими называют куриные яйца, хранившиеся не более 5 суток после снесения, свежими — не более 30 суток. Диетические яйца по массе,

а свежие по массе и качеству разделяют на I и II категории. В курином яйце около 12% массы составляет скорлупа, 56% белок, 32% желток. К яичным продуктам относят яичный порошок и меланж (замороженная смесь белков и желтков). Запрещено использовать гусиные и утиные яйца, как возможные источники инфекционных заболеваний. В целом яйце 12,5% белков и 11% жиров. Наиболее ценен желток, где имеется 33% жиров, богатых ненасыщенными жирными кислотами, много лецитина и холестерина в благоприятном соотношении 6:1. В желтках 16% высокоценных белков, витамины A, D, E, а также группы B. В составе белков яйца 88% воды, 11% полноценных белков. Яйца, особенно желтки, важный источник фосфора и других минеральных веществ. Легче усваиваются яйца, сваренные всмятку, чем вкрутую или сырые. Усвояемость яиц увеличивается при их взбивании или растирании с сахаром. Сырые яйца могут быть источником болезнетворных микробов, а их систематическое употребление может вести к гиповитаминозу биотина. В сырых белках содержится особое вещество (авидин), связывающее биотин. Яичные желтки ограничивают при холециститах и желчнокаменной болезни, при атеросклерозе.

Мясо и мясопродукты

В диетпитании используют мясо крупного и мелкого рогатого скота, свиней, кроликов, кур, индеек, некоторые колбасные изделия. В съедобной части мяса содержится 16–20% белка. Белки мяса полноценны, имеют почти оптимальный набор аминокислот. Белки соединительной ткани (эластин, коллаген) и хрящей неполноценны. Мясо, имеющее много соединительной ткани, остается жестким после кулинарной обработки, а питательная ценность и усвояемость всех белков мяса снижаются. Соединительная ткань старых животных особенно устойчива к тепловой обработке. Мясо — источник экстрактивных веществ, которые стимулируют пищеварительные железы, повышают аппетит, возбуждают центральную нервную систему. Этих веществ больше всего в свинине и меньше — в баранине, больше в мясе взрослых животных, чем молодых. При варке мяса от 1/3 до 2/3 экстрактивных веществ переходит в бульон,

поэтому отварное мясо используют в химически щадящих диетах. Количество и качество жира зависят от вида и упитанности животных. Жиры мяса имеют преобладание насыщенных жирных кислот, тугоплавки, трудно перевариваются, особенно бараний жир, в меньшей степени — свиной. Очень упитанное мясо относят к 1 категории, менее упитанное — ко 2-й. В очень тощем мясе преобладают трудноусвояемые белки и жиры. Мясо — важный источник хорошо усвояемых минеральных веществ, особенно фосфора и железа. В мышечной ткани имеется небольшое количество витаминов группы В. В мясе *кролика* мало соединительной ткани и сухожилий, мышечные волокна мелкие, что способствует более легкому перевариванию. Мясо кролика желательно в диетах, требующих щажения пищеварительных органов. Сравнительно с мясом животных *куры* и *индейки* содержат несколько больше белков и экстрактивных веществ, меньше — соединительной ткани, а белки и жиры лучше усваиваются. Цыплята беднее экстрактивными веществами и дают менее крепкий бульон, чем куры. *Утки* и *гуси* исключаются из диетпитания в связи с большим содержанием жира (24—38%). Из *субпродуктов* (внутренние органы и части туш) наиболее важна в диетпитании печень — концентрат кроветворных микроэлементов, всех витаминов (особенно А, холина, B_2, B_{12}, РР). В печени много холестерина: 200—300 мг против 60—70 мг в мясе животных и птиц. В печени содержится 18% белка и 3% жира. Большую пищевую ценность имеют язык, сердце, почки. Язык легко переваривается, в нем 13% белка и 16% жира, немного соединительной ткани и экстрактивных веществ. В сердце 15% белка и только 3% жира. Указанные субпродукты богаты пуринами, противопоказанными при подагре, уратурии. При заболеваниях желудка с повышенной секрецией ограничивают печень, имеющую сильное сокогонное действие.

Перевариваемость мяса зависит от вида, возраста и упитанности животных, части туши, кулинарной обработки. Вареное или рубленое мясо переваривается лучше, чем мясо жареное или куском. Очень тощее мясо переваривается хуже упитанного, говядина — хуже телятины, курятина — хуже цыпленка. Части туши, бедные соединительной тканью (спинная, поясничная), перевариваются лучше, чем богатые

ею (шея, голяшки, зарез и др.). Мясо, богатое соединительными белками, приемлемо при запорах, ожирении, атеросклерозе.

В диетпитании используют вареные *колбасы*. В зависимости от диеты применяют колбасу докторскую, молочную, детскую, молочные сосиски, сардельки. Эти виды отличаются небольшим содержанием пряностей, хорошо измельченным фаршем, добавлением молока, яиц. Копченые, полукопченые, а также жирные и острые колбасы в диетпитании не рекомендуют, так как они обременяют органы пищеварения, выделения и обмена веществ. Это относится и к большинству мясных консервов.

Рыба и продукты моря

Рыба содержит полноценные белки (15–18% в съедобной части) с хорошо сбалансированным аминокислотным составом. В рыбе много метионина, обладающего липотропными свойствами. Сравнительно с мясом животных в рыбе почти в 5 раз меньше соединительной ткани. Это обеспечивает быстрое разваривание и нежную консистенцию рыбы после тепловой обработки, а также легкое переваривание. Количество жира зависит от вида рыбы, ее питания и возраста, сезона улова. К *тощим* видам (до 4% жира) относятся карп, камбала, навага, сайда, судак, треска, щука, минтай, макрорус, налим, окунь, сазан, хек и др., к *жирным* видам (более 8% жира) — сайра, скумбрия, сардина, мойва осенняя, стерлядь, севрюга, осетр, угорь, минога, лососевые, нототения, некоторые сорта сельди и др. *Жиры рыб* легко усваиваются, отличаются преобладанием ненасыщенных жирных кислот, включая незаменимые; богаты витаминами A и D, особенно жир печени. Содержание других витаминов незначительно. Рыбы, особенно морские, содержат разнообразные минеральные вещества, в частности, микроэлементы йод, фтор, медь, цинк и др. По содержанию холестерина и пуринов рыба мало отличается от мяса животных. Пуринов много в сельди и консервах (сардины, шпроты). Экстрактивных веществ в рыбе меньше, чем в мясе, но они сильнее возбуждают секрецию пищеварительных желез. *Мясо рыб* лучше усваивается, чем мясо

животных, но имеет слабовыраженные вкусовые свойства. Поэтому, несмотря на ценные диетические качества, рыба обладает некоторой «приедаемостью», что следует учитывать при составлении меню. Трудно перевариваются сушеная, вяленая и отчасти соленая (кроме лососевых и сельдевых) рыба. *Мороженая рыба* по питательным свойствам почти не уступает свежей охлажденной.

В диетпитании при атеросклерозе, болезнях печени и щитовидной железы, диабете, малокровии, ожирении и т.д. используют *нерыбные продукты моря* (мидии, морской гребешок, креветки, крабы, трепанги, кальмары и др.). При малой жирности эти продукты являются источником полноценных белков, а по содержанию микроэлементов они намного превосходят мясо животных. Диетическим продуктом является *паста «Океан»* из криля (более 15% белков). Паста легко усваивается, благотворно влияет на белковый и жировой обмен, кроветворение. При незначительной питательной ценности *морская капуста* отличается большим содержанием йода и веществ, которые эффективно действуют при запорах и улучшают жировой обмен при атеросклерозе.

Исключительно высокую питательную ценность имеет *икра*. Следует отметить, что в ней содержится 3–10% поваренной соли. Меньше всего соли содержится в зернистой пастеризованной баночной икре.

Пищевые жиры

В диетпитании применяют для приготовления пищи и в натуральном виде несоленое сливочное, топленое коровье и растительные масла, ограниченно — маргарин. *Сливочное масло* обладает хорошим вкусом, легкой перевариваемостью. Оно содержит 83% молочного жира, где много ненасыщенной олеиновой кислоты, но мало незаменимых жирных кислот. Сливочное масло, особенно летнее, — источник витаминов A и D. В диетпитании можно использовать любительское и крестьянское масло, где только 78% и 72% молочных жиров, а также бутербродное масло с уменьшением молочных жиров (около 60%) и увеличением до 2,5% белков.

Сливочное масло лучше добавлять в готовые блюда или намазывать на хлеб, а для жаренья употреблять топленое

коровье масло, более стойкое к тепловому воздействию. В топленом масле 98% жира и почти отсутствуют витамины.

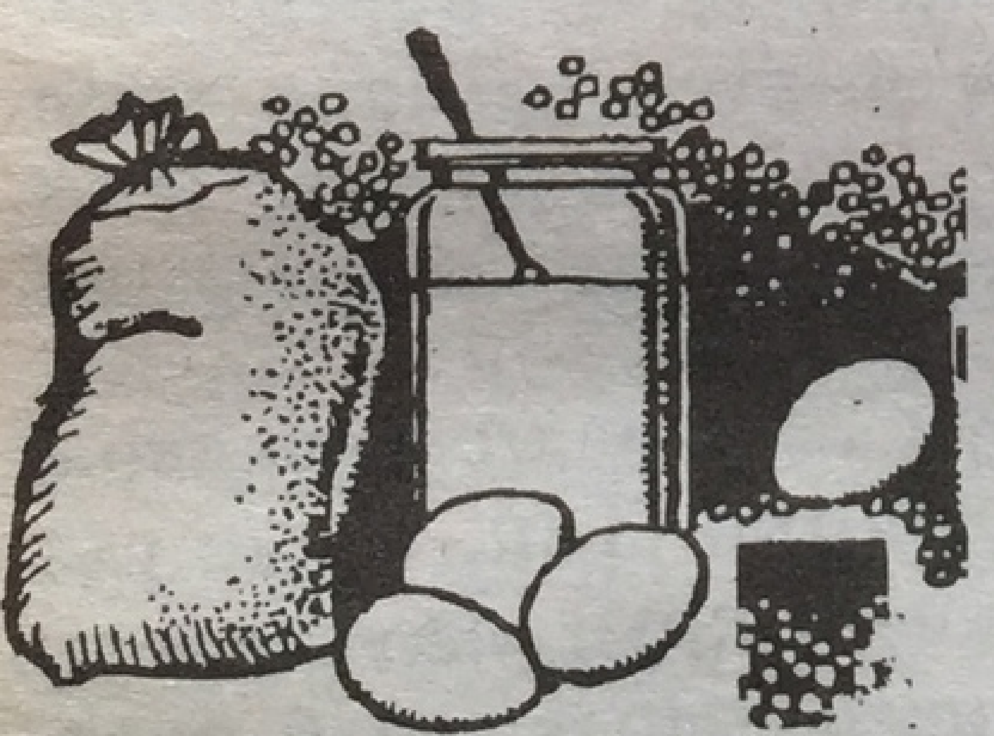
Растительные масла (подсолнечное, кукурузное, хлопковое, оливковое) — важнейшие источники незаменимых жирных кислот. Эти масла, особенно нерафинированные, богаты фосфатидами (лецитин), ситостерином, витамином Е. Наличие мутности или осадка на дне бутылки обусловлено фосфатидами, а не пониженным качеством масла. Биологическое значение указанных пищевых веществ позволяет использовать растительные масла в диетах при большинстве заболеваний. Оливковое масло содержит меньше незаменимых жирных кислот и витамина Е, но благотворно действует при болезнях печени и желчных путей, гастритах. В растительных маслах при воздействии высокой температуры, особенно при длительном, разрушаются ценные жирные кислоты, витамин Е, накапливаются вредные продукты окисления. Поэтому эти масла лучше применять без тепловой обработки, в салатах, винегретах. Нельзя длительно жарить в одном и том же масле. *Маргарин* по температуре плавления, усвояемости приближается к сливочному маслу, но не заменяет его. Жировая основа маргарина — переведенные в твердое состояние растительные масла и рыбий жир, куда добавляют в зависимости от сорта молоко, сливочное и растительное масла, витамины, лецитин и т. д. *Кухонные жиры* (гидрожир, сало растительное, кулинарные жиры), а также говяжье и баранье сало в диетпитании не применяют. *Майонез* столовый (провансаль), используемый как приправа к салатам и холодным блюдам, состоит на 65% из растительного масла с добавлением яичного порошка, молока, горчицы, соли и уксуса. В химически щадящих диетах применяют майонез молочный (40% растительного масла, без уксуса и горчицы).

Крупы и макаронные изделия

Пищевая ценность круп зависит от вида зерна и его промышленной обработки. Так, после удаления оболочки и полировки круп уменьшается количество витаминов группы В, минеральных солей, клетчатки, а усвоение углеводов (крахмала) и белков улучшается. Крупа содержит много углеводов (65–77%), мало

жиров (1–2%), 7–12% белков, имеющих дефицит некоторых незаменимых аминокислот. Энергетическая ценность 100 г круп 3–1,5 МДж (325–350 ккал).

Манная крупа изготовляется из пшеницы, быстро разваривается. В этой крупе много крахмала (70%) и белков, очень мало клетчатки и витаминов. Жидкие манные каши назначают при болезнях желудочно-кишечного тракта и послеоперационным больным. Из пшеницы изготовляют крупы полтавскую и артек, из которых чаще готовят рассыпчатые каши. *Овсяная крупа*, геркулес (пропаренные и сплющенные зерна), толокно (мука из овсяных зерен) — наиболее питательны из всех круп: 12% белков, 6% жиров, 65% углеводов, 1,5 МДж (350 ккал). Эти крупы богаты магнием, фосфором, калием, витаминами, липотропными веществами. Овсяные крупы рекомендуют при болезнях органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы, туберкулезе и т. д. Слизистые овсяные отвары входят в особо строгие диеты при болезнях желудка. *Гречневые крупы* (ядрица — цельные зерна без оболочки, продел — дробленые зерна, смоленская — дробленые зерна с отвеянными оболочками) сравнительно с другими имеют много белков и витаминов группы В. Ядрицу и продел, богатые клетчаткой, используют при ожирении, диабете, привычных запорах. В механически щадящих диетах применяют смоленскую крупу, где мало клетчатки. *Рис* хорошо усваивается, богат углеводами (77%), содержит немного белков (7%) и мало клетчатки, витаминов и минеральных веществ. При разваривании риса образуется слизистый отвар, используемый в механически и химически щадящих диетах. *Перловая* (ячмень без оболочки) и особенно ячневая крупа (измельченный ячмень) богаты клетчаткой. Эти крупы включают в диеты, не требующие щажения желудочно-кишечного тракта. *Пшено* содержит сравнительно много белков (12%), но недостаточно полноценных. Жиры пшена быстро окисляются, придавая крупе горький вкус. Пшено-дранец сравнительно с толченым содержит больше клетчатки, витаминов и минеральных веществ. *Саго*, вырабатываемое из картофельного крахма-



ла, — хороший источник легкоусвояемых углеводов, бедно белками (0,7%), минеральными веществами и витаминами. Саго удобно для диет с ограничением белков. *Кукурузная крупа* содержит плохо усвояемый, бедный незаменимыми аминокислотами белок, мало витаминов. Эта крупа способна тормозить процессы брожения в кишечнике. Кукурузные хлопья содержат много клетчатки, их употребляют без варки (с молоком, компотом). *Макаронные изделия* содержат 10% белков и 74% углеводов, небольшое количество минеральных солей и витаминов, очень мало клетчатки. Макаронные изделия хорошо усваиваются.

В диетпитании рекомендованы *новые виды* круп повышенной пищевой ценности. Эти крупы получают при обогащении обезжиренным молоком риса, гречки и овса. В этих крупах 16–18% белка. Для механически щадящих диет удобна диетическая мука из рисовой, гречневой или овсяной крупы, а также сухие крупяные отвары.

Хлебобулочные изделия

Хлеб содержит много углеводов (45–52%), в основном крахмала, 1% жиров и 6–8% белков, имеющих дефицит незаменимых аминокислот. Ценность белков хлеба повышается при добавлении в тесто молока и при сочетании хлеба с животными продуктами. Хлеб — источник витаминов B_1 и отчасти PP и B_2, а также фосфора, магния, натрия. 100 г хлеба дают 0,8–1,0 МДж (200–250 ккал). Усвояемость и пищевая ценность хлеба зависят от вида и выхода муки («выход» — это количество муки в процентах, полученное при измельчении зерна). Выход определяется характером помола. При грубом помоле почти все зерно измельчают в муку: выход составляет 95–99%, мука грубая, содержит отруби. При тонком помоле выход уменьшается, мука нежная, состоит из центральных частей зерна, наружные слои которого удаляются. Чем тоньше помол и выше сорт муки, тем меньше в ней минеральных веществ и витаминов, но лучше усвояемость. Так, из муки грубого помола усваивается около 82% белков, из муки высших сортов — 92%. Хлеб пшеничный имеет большую пористость, меньшую кислотность и легче переваривается, чем ржаной. Поэтому при

болезнях желудочно-кишечного тракта предпочтителен пшеничный хлеб, лучше слегка высушенный или вчерашний. При ожирении, диабете используют *белково-пшеничный* или *белково-отрубяный* хлеб с уменьшением углеводов до 23–16% и увеличением белков до 23%. *Ахлоридный (бессолевой) хлеб* желателен при некоторых заболеваниях почек и сердечно-сосудистой системы, так как в 100 г обычного хлеба содержится около 400 мг натрия, а в бессолевом — 25 мг. При запорах, атеросклерозе, желчнокаменной болезни применяют *хлеб барвихинский, докторский, зерновой «Здоровье»*. Булочки пониженной кислотности используют при язвенной болезни и гастритах, хлеб безбелковый — при недостаточности почек и печени, булочки с лецитином и морской капустой и хлеб соловецкий (включает йод и морскую капусту) — при атеросклерозе, гипофункции щитовидной железы, эндемическом зобе и т. д.

Овощи и плоды

Овощи и плоды (фрукты и ягоды) в наименьшей степени поддаются замене другими продуктами и являются важными источниками пищевых веществ, принимающих большое участие в обменных процессах и пищеварении: витаминов, минеральных солей щелочного характера, микроэлементов, различных углеводов, органических кислот и т. д.

Овощи и плоды не содержат жиров и бедны белками (0,5–1,5%). Кроме того, белки имеют невысокую биологическую ценность и трудно перевариваются, особенно при употреблении сырых овощей и плодов.

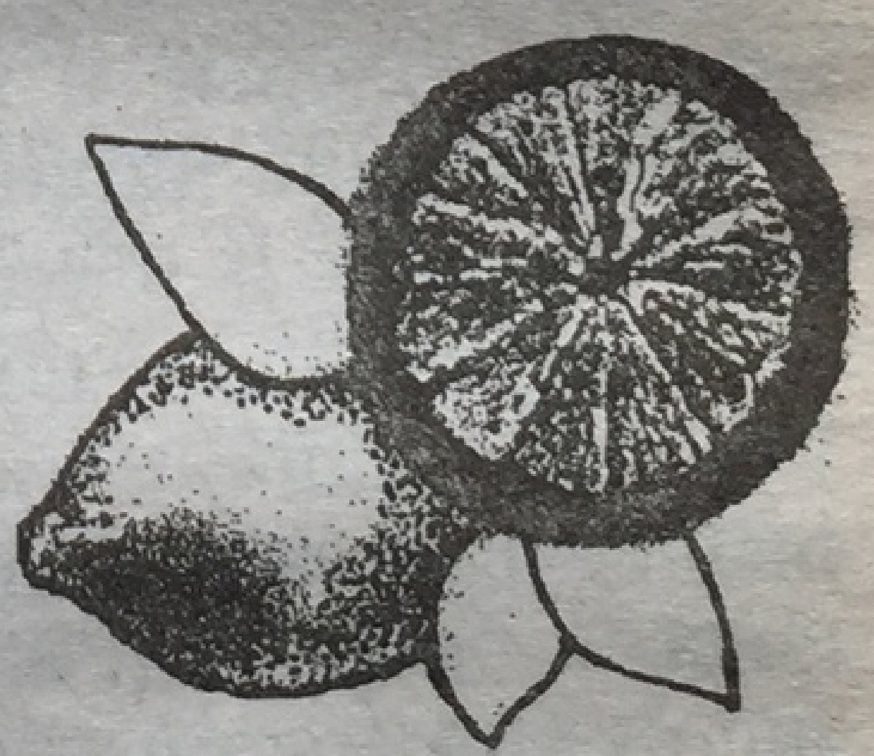
Эти продукты имеют низкую энергетическую ценность. 100 г съедобной части овощей дают 0,06–0,17 МДж (15–40 ккал), плодов — 0,13–0,21 МДж (30–50 ккал). В картофеле, зеленом горошке, винограде, бананах — 0,29–0,42 МДж (70–100 ккал). В овощах содержится 3–5% углеводов, в плодах — 5–10%. Наиболее богаты углеводами бананы (22%), финики (72%), хурма (16%), инжир (13%), виноград (15–20%), картофель (19%), зеленый горошек (13%). В свекле, абрикосах, вишне, груше, шелковице и черешне, яблоках около 10% углеводов. По сравнению с крупами и хлебом *в овощах и плодах*

немного углеводов, но они очень разнообразны: сахароза, фруктоза, глюкоза, крахмал, клетчатка, пектины. Легкоусвояемые сахара преобладают в фруктах, ягодах, а также арбузах, дынях, свекле, моркови, тыкве, помидорах, кабачках. В других овощах преобладает крахмал. Клетчатки много в сухофруктах, ягодах, репе, брюкве, капусте, баклажанах, моркови, айве, инжире, кизиле, рябине, финиках, апельсинах, лимонах. Пектинами богаты апельсины, вишни, абрикосы, сливы, яблоки, груши, редис, свекла, баклажаны, тыква. *Минеральные соли овощей и плодов* при воздействии на кислотно-основное состояние организма уменьшают сдвиги в кислую сторону (ацидоз) при недостаточности кровообращения, болезнях почек, печени, инфекционных заболеваниях, диабете. Овощи и плоды — важные поставщики калия, хорошо усвояемого железа и других микроэлементов.

Наиболее богаты калием сухофрукты, картофель, зеленый горошек, томаты, свекла, редис, лук зеленый, черешня, смородина, виноград, абрикосы.

Овощи и плоды—главные источники витаминов С и Р, каротина (провитамина А), важные источники фолацина и витамина К. Много витамина С (более 40 мг в 100 г) в шиповнике, смородине черной и белой, петрушке, укропе, цветной и белокочанной капусте, клубнике, апельсинах, лимонах, щавеле, шпинате.

Бедны витамином С (менее 10 мг) баклажаны, лук репчатый, огурцы, морковь, свекла, тыква, арбуз, абрикосы, гранаты, груши, виноград, инжир, клюква лежалая. Каротина много в моркови, луке зеленом, шпинате, щавеле, салате, абрикосах, тыкве, томатах. В фруктах, ягодах и некоторых овощах содержатся *органические кислоты*, которые имеют вкусовое значение, активизируют пищеварение, благоприятно влияют на кишечную микрофлору. Лимонная и яблочная кислоты имеют также энергетическое значение и нормализующе влияют на обмен жиров и холестерина. Богатые щавелевой кислотой шпинат, щавель, инжир, ревень исключают из питания при мочекаменной болезни с оксалурией. *Эфирные масла*, которые содержатся в луке, редисе, чесноке, петрушке, сельдерее, цитрусовых плодах,



в небольших количествах возбуждают аппетит и повышают отделение пищеварительных соков. При язвенной болезни, гастритах, холецистите, болезнях почек эфирные масла могут оказывать неблагоприятный эффект. *Дубильные вещества* черники, айвы, кизила оказывают вяжущее и противовоспалительное действие при энтероколитах. Блюда из них надо употреблять натощак или в промежутках между едой, иначе дубильные вещества будут связаны белками пищи. Во многих сырых овощах и плодах содержатся противомикробные вещества — фитонциды, что, в частности, способствует очищению полости рта от микробов.

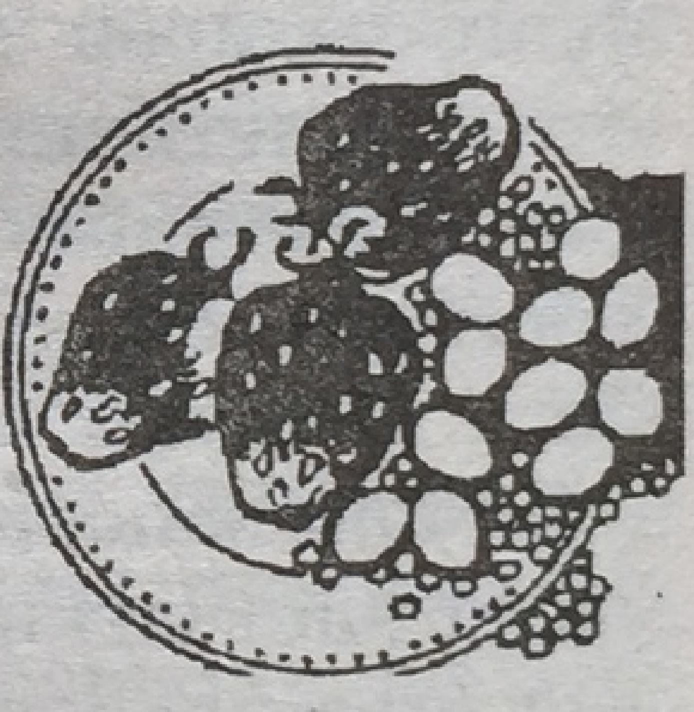
Особое значение имеет влияние овощей и плодов на деятельность органов пищеварения. Овощи и плоды своим видом, запахом, вкусом стимулируют аппетит, вызывают отделение слюны, активизируют секрецию желудка, поджелудочной железы, желчеотделение. Это способствует перевариванию других продуктов и усвоению белков, жиров и углеводов. Сокогонное действие овощей несколько снижается после варки. Многие овощи снимают тормозящее влияние жиров на секреторную функцию желудка. Особенно возрастает сокоотделение от соленых, маринованных и квашеных овощей и плодов. Овощи в сочетании с жирами обладают сильным желчегонным действием. Все изложенное физиологически обосновывает употребление в начале еды овощных закусок, сочетание овощей и жирной пищи (овощные гарниры к мясу, щи, борщи и др.). При язвенной болезни и гастритах с повышенной секрецией сырые овощи и плоды ограничивают, а соленые и квашеные — исключают из диеты.

Ниже дана характеристика наиболее часто употребляемых овощей и плодов.

Картофель содержит 2% полноценных белков, 18% крахмала, легко переваривается, но иногда усиливает газообразование в кишечнике (метеоризм). Молодой картофель — хороший источник витамина С (в 100 г —20 мг), но весной его количество уменьшается на 60–80%. Высокое содержание калия и низкое натрия обусловливают мочегонный эффект картофеля (диеты при болезнях почек, сердечно-сосудистой системы). Картофель ограничивают

при ожирении, диабете. Сохранности минеральных солей и витаминов в картофеле способствует варка на пару и в кожуре. *Капуста* белокочанная малокалорийна, содержит 5% углеводов, хороший источник витамина С и минеральных солей. Капустный сок иногда эффективен при язвенной болезни, гастритах, гепатитах, что связывают с наличием витамина U. В квашеной капусте имеется молочная кислота, до 2,5% поваренной соли (в диетах с ее ограничением капусту отжимают и промывают), 20 мг витамина С, в частности, в рассоле. Значительное содержание в капусте клетчатки и серы может вести к метеоризму. Этих веществ меньше в цветной капусте, которая легче переваривается, содержит больше белков, витаминов С, К, группы В, железа. В связи с высоким содержанием пуринов ее ограничивают при подагре и уратурии. В *моркови* 6% сахаров, много каротина и фолацина, мало витамина С. Каротин лучше усваивается из протертой моркови в сочетании с маслом, сметаной. Морковь используют при заболевании почек, печени, сердечно-сосудистой системы и т. д. Много сахаров (9%) в *свекле*, что в сочетании с клетчаткой и органическими кислотами способствует перистальтике кишечника. Поэтому свеклу рекомендуют при запорах, наряду с *репой* и *брюквой*, в которых много клетчатки, пектина, калия, витамина С. Этими же веществами, а также эфирными маслами и пуринами богаты *редька* и *редис*, хорошо возбуждающие аппетит, усиливающие секреторную и двигательную функцию желудочно-кишечного тракта. Эти овощи противопоказаны при язвенной болезни, гастритах, заболеваниях печени, почек, подагре. *Огурцы* на 95% состоят из воды, в 100 г огурцов только 0,06 МДж (15 ккал). *Тыква* и *кабачки* богаты солями калия, каротином, содержат мало клетчатки и кислот. *Помидоры* (томаты) широко используют в диетпитании. Они богаты каротином, витаминами С и Р, калием, яблочной и лимонной кислотами. Дозревающие при хранении помидоры содержат меньше витаминов, а в томатепасте витамины сохранены. *Шпинат*, *щавель*, *ревень* богаты минеральными солями, витаминами С, Р, К, группы

В, каротином. В связи с большим содержанием щавелевой кислоты и пуринов они не рекомендуются при болезнях печени, почек, подагре. *Горох, фасоль, бобы* в свежем виде (зеленые стручки) относятся к овощам, содержат 4–5% белков, недостаточно полноценных по аминокислотному составу, много клетчатки, витаминов группы В, пуринов. Бобовые медленно перевариваются, способны вызывать метеоризм. Они требуют хорошего разваривания, пюрирования. *Лук зеленый* богат витамином С, каротином, калием, фосфором, эфирными маслами, фитонцидами. *Лук репчатый* содержит те же вещества, но витаминов мало. Лук повышает аппетит, возбуждает желудочную секрецию. Лук исключают из диеты при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, почек. Для бессолевых блюд лук отваривают, удаляя эфирные масла, затем поджаривают, используют *зелень петрушки* и *укроп*, отличающиеся высоким содержанием эфирных масел, витамина С, каротина, железа, калия. *Арбузы* и *дыни* содержат 90% воды, 9% углеводов, главным образом фруктозу (арбуз) и сахарозу (дыня), мало клетчатки, богаты фолацином, обладают мочегонным действием. *Абрикосы* богаты сахарами, калием, каротином. Сушеные абрикосы с косточкой называют урюком, без косточки — курагой и кайсой. Они высококалорийны, используются в разгрузочной калиевой диете, их ограничивают при ожирении и диабете. В *вишне*, *черешне*, *сливах* в умеренном количестве содержатся все характерные для плодов пищевые вещества. Сушеную сливу (чернослив) используют в диетпитании как источник калия, при запорах. Для приготовления компотов, отваров применяют *айву* и *кизил*. Они богаты витаминами, железом, дубильными и пектиновыми веществами. Широко используют в диетпитании *яблоки*: кислые сорта — при ожирении и диабете, сладкие — при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени, почек. Печеные и свежие протертые сладкие яблоки применяют при дизентерии, энтероколитах. *Цитрусовые* (апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты) богаты витаминами С, Р, каротином, калием, органическими кислотами, эфирными маслами, содержат сахара, пектины, клетчатку. При хранении цитрусовых в них мало



меняется количество витамина С. Цитрусовые ограничивают при язвенной болезни, гастрите с повышенной секрецией, обострении энтероколитов (можно использовать разбавленные соки). В *персиках* 5% сахаров, много калия, железа, меди, небольшое количество витаминов. *Виноград* содержит 16% сахаров (глюкоза, фруктоза), умеренное количество всех минеральных веществ и клетчатки, мало витаминов. В сушеном винограде — изюме (с семенами) и кишмише (без семян) — 71% углеводов, много калия. Виноград применяют при болезнях сердечно-сосудистой системы, печени, почек, туберкулезе и т. д., ограничивают при диабете, ожирении, язвенной болезни желудка, энтероколитах. *Шиповник* является концентратом витамина С, содержит каротин, витамин Р, минеральные соли. Отвар сухих плодов широко используют во всех диетах, особенно зимой и весной. *Рябина* черноплодная очень богата витамином Р. Для *черники* характерно большое количество дубильных веществ. Она применяется при поносах. В ней 8% сахаров, микроэлементы, мало витаминов. *Клюква* богата лимонной и бензойной кислотами и клетчаткой. В ней только 3,5% сахара и мало витаминов. Клюква стимулирует секрецию пищеварительных желез. Противопоказана при язвенной болезни. В крыжовнике 9% сахаров, много витамина С, пектина, меди, органических кислот. Из-за большого количества клетчатки он не рекомендуется при язвенной болезни, энтероколитах. При почти одинаковом количестве сахаров (7–8%), клетчатки, органических кислот *черная смородина* отличается от *белой* и *красной* высоким содержанием калия и витамина С. В *малине* 8% сахаров, много пектина, клетчатки, витаминов С и Р, калия, меди. Малина отличается большим содержанием пуринов, поэтому ее не применяют при подагре и нефритах. Бананы содержат 2% крахмала и 19% сахаров, большое количество калия, меди, немного витаминов С и группы В, мало клетчатки. Не рекомендуются при ожирении и диабете. В *гранатах* 11% сахаров, много лимонной кислоты, мало витамина С. Сок граната возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, хорошо утоляет жажду. В *инжире* свежем 11% сахаров, в сушеном — 60%; в *финиках* 68% сахаров. В этих плодах много клетчатки, калия и других минеральных веществ, а в инжире — щавелевой кислоты. Противопоказаны при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта,

ожирении, диабете. Полезны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы как источники калия, при запорах.

Грибы — имеют в основном вкусовое значение. Химический состав близок к овощам, хотя есть общие черты с животными продуктами. В грибах 90–94% воды, 2–3% белков с низкой усвояемостью, 0,7% жиров, 2–4% углеводов (гликоген), много клетчатки, небольшое количество витаминов С и группы В. Грибы плохо перевариваются. Грибные отвары богаты экстрактивными веществами и по силе стимуляции секреции пищеварительных желез превосходят овощные отвары и не уступают мясным. В диетпитании иногда используют сухие грибы для супов и соусов. Грибы противопоказаны при заболеваниях пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, печени, почек, подагре.

Сахаристые продукты и заменители сахара

Сахар в диетпитании используют в напитках и блюдах, как легкоусвояемый источник энергии (в 100 г 1,57 МДж или 375 ккал) и вкусовой продукт. Кроме сахарозы в сахаре нет других пищевых веществ. Сахар ограничивают при атеросклерозе, аллергических заболеваниях, после резекции желудка, при холециститах с застоем желчи. При ожирении, сахарном диабете сахар исключают из диеты. При колитах с поносами и других заболеваниях сахар можно заменить на *мармелад*, вырабатываемый из фруктового пюре, сахара, пектина и вкусовых добавок. В диетпитание включают *пастилу* и *зефир*, изготовляемые из взбитой с яичным белком яблочно-сахарной массы и студнеобразователей (75% сахара, 1,28 МДж или 305 ккал в 100 г). Фруктово-ягодные *варенье* и *джемы* содержат 70% сахара, немного минеральных солей, витаминов, органических кислот. На многие диеты показаны *меренги* — взбитые яичные белки с сахаром, подсушенные при высокой температуре. *Шоколад* особо питателен, богат сахаром (50%), жирами (35%), калием, содержит пурины и щавелевую кислоту, а также теобромин, стимулирующий нервную и сердечную деятельность. В диетпитании применяется редко, например, выздоравливающим после инфекции. Противопоказан при оксалурии, болезнях печени, желчных путей, поджелудочной железы, почек. *Пчелиный мед* — источник легкоусвояемых углеводов — глюкозы

(36%) и фруктозы (39%), в нем представлены в очень небольшом количестве почти все витамины, минеральные вещества, органические кислоты, ферменты. Мед полезнее сахара и имеет некоторые лечебные свойства. Суточная доза меда не должна превышать 90—110 г, разделенных на несколько приемов, при уменьшении других сахаристых продуктов, из расчета 1 г сахара = 1,25 г меда. Замена сахара медом целесообразна при атеросклерозе, туберкулезе, малокровии, заболеваниях печени и легких, ослабленным больным. При заболеваниях желудка с повышенной секрецией мед назначают за 1,5—2 ч до еды с теплой водой, при пониженной — перед едой с холодной водой.

Заменители сахара (сорбит, ксилит, сахарин) применяют в основном при сахарном диабете и ожирении. По сладости ксилит равен сахару, сорбит — вдвое менее сладок. 1 г ксилита дает 14,6 кДж (3,5 ккал), сорбита — 15,5 кДж (3,7 ккал). Оба препарата нетоксичны, оказывают благоприятное влияние на течение диабета (ксилит — активнее), имеют легкое желчегонное и послабляющее действие (30 г натощак). Предпочтителен ксилит: до 30—40 г в день в 2—3 приема (напитки, сладкие блюда). Наименее желателен сахарин. Он в 500 раз слаще сахара, растворяется в горячей воде, не имеет питательного значения, не усваивается. Для сладкого вкуса достаточно 10 мг сахарина на 100 мл жидкости. Выпускают кондитерские изделия, компоты, варенье, безалкогольные напитки с заменой сахара на сорбит, ксилит или сахарин.

Напитки

Соки фруктово-ягодные и овощные. В соках, особенно с мякотью, сохранены легкоусвояемые сахара, минеральные соли щелочного характера, микроэлементы, органические кислоты, часть витаминов и пектинов свежих плодов и овощей. Промышленность изготовляет соки без добавления воды, иногда с сахаром. В 100 мл фруктово-ягодных соков 12—18% углеводов, 0,21—0,29 МДж (50—70 ккал), в томатном соке 3% углеводов. Витамином С богаты соки черной смородины, цитрусовых плодов, клубники, томатов, капусты; каротином — абрикосовый, морковный, томатный. Соки используют почти во всех диетах. Они необходимы в механически щадящих

диетах, где ограничена растительная клетчатка. Соки важны при инфекционных заболеваниях с высокой температурой, так как они возбуждают аппетит, стимулируют пищеварение, обеспечивают организм ценными пищевыми веществами. К сокам можно прибавлять воду, 5% раствор сахара. Разбавляют кислые или чрезмерно сладкие соки, которые иногда плохо переносятся. Действие соков усиливается при изготовлении смесей, например: 120 мл яблочного, 120 мл морковного и 10 мл лимонного. Установлено мочегонное действие соков (виноградный, арбузный, морковный, абрикосовый, грушевый), послабляющее (сливовый, абрикосовый, виноградный, морковный), закрепляющее (айвовый, черничный, гранатовый), желчегонное (капустный, томатный, морковный, абрикосовый, персиковый). Цельные овощные соки связывают соляную кислоту и снижают активность пепсина в желудочном соке. Разбавленные водой овощные соки (до 1:10) дают сокогонный эффект, больше всего капустный и морковный, меньше свекольный и томатный и особенно картофельный. Поэтому цельные соки лучше применять при повышенной секреции желудка, а разбавленные — при пониженной.

Очень ценны напитки из шиповника — лучшего источника витамина С — и из пшеничных отрубей, содержащих много витаминов группы В.

Минеральные воды являются естественными растворами минеральных солей, газов (углекислота, сероводород), изредка — органических веществ. Эти воды используют как лечебные и лечебно-столовые. Минерализация последних не выходит за пределы 2–8 г/л (нарзан, ессентуки № 20, московская и др.). Обе группы минеральных вод используют по назначению врача, но лечебно-столовые можно несистематически применять как жаждоутоляющие напитки. Маломинерализованные лечебные воды (2–5 г/л) усиливают мочеотделение, среднеминерализованные (5–15 г/л) применяют при многих заболеваниях, высокоминерализованные (15 и более г/л) употребляют в малых количествах, например, как слабительное (баталинская, 20 г/л).

В состав минеральных вод входит углекислота (CO_2), которая стимулирует секреторную и двигательную функции желудочно-кишечного тракта, способствует лучшему утолению жажды, улучшает вкус воды. Применяют слабо- и среднеуглекислые воды: 0,5–1,4 и 1,5–2,5 г CO_2 на 1 л. На этикетках на бутылках с минеральной водой указан химический состав воды. Растворенные соли представлены электрически заряженными частицами — ионами с положительным (катионы) или отрицательным (анионы) зарядами. Основными ионами являются: три катиона — натрий (Na^+), кальций (Ca^{2+}), магний (Mg^{2+}) и три аниона — хлор (Cl^-), сульфат (SO_4^{2-}) и гидрокарбонат (HCO_3^-). Если в воде преобладают гидрокарбонатные ионы и ионы натрия, то ее относят к группе гидрокарбонатно-натриевых (боржоми, дилижан, лужанская). Эти минеральные воды иногда называют «щелочными». Преобладание ионов натрия в сочетании с ионами хлора характерно для хлоридно-натриевых, или «соленых» минеральных вод (миргородская, тюменская, ростовская). Сочетание трех ионов — натрия, хлора и гидрокарбоната — создает группу гидрокарбонатно-хлоридно-натриевых вод (ессентуки № 4 и № 17, арзни), которые именуют также «соляно-щелочными». Некоторые минеральные воды характеризуются повышенным содержанием микроэлементов, например, железа (марциальная, дарасун, анкаван, полюстрово), брома, йода. В минеральной воде нафтуся лечебное значение имеют органические вещества: битумы, гумины и др. Многие минеральные воды универсальны, т. е. используются при разных заболеваниях: органов пищеварения, почек, обмена веществ (боржоми, ессентуки, нарзан, саирме, джермук, краинка, арзни и др.). Лечебные минеральные воды, кроме слабительных, обычно назначают теплыми (30°С), нагревая закупоренные бутылки в водяной бане, мармитах. Горячие воды (40–50°С) иногда назначают при заболеваниях органов пищеварения, сопровождающихся спазмами, резкими болями, поносами. При минерализации воды 2–10 г/л разовая доза чаще всего

0,75–1,5 стакана, суточная — 0,5–1 л. При недостаточности кровообращения количество принимаемой воды уменьшают. При приеме минеральных вод сокращают количество жидкости в диете. Температура, количество и время приема минеральной воды определяются и назначаются врачом.

Напитки из чая и кофе имеют главным образом вкусовое и тонизирующее значение. В зависимости от способа обработки получают черный и зеленый чай, содержащие 2–3% кофеина, эфирные масла, дубильные вещества, немного витаминов С и Р. Чай возбуждает центральную нервную систему и сердечную деятельность, несколько повышает артериальное давление, стимулирует мочеотделение. В зеленом чае больше витаминов, его крепкие настои полезны при колитах. Чай, особенно зеленый, лучше утоляет жажду, чем кофе. Чай с молоком несколько снижает секрецию желудка. В зернах кофе — 1–3% кофеина. Кофе действует на организм подобно чаю, но более сильно стимулирует секрецию желудка. Растворимый кофе — это высушенный экстракт натурального кофе, в котором меньше вкусовых веществ и 3–5% кофеина. При добавлении 1 чайной ложки кофе на стакан воды получают крепкий кофе. Крепкий кофе и чай противопоказаны при гипертонической болезни, стенокардии, атеросклерозе, глаукоме, язвенной болезни и гастрите с повышенной секрецией. Можно применять *кофейные напитки*, напоминающие по вкусу натуральный кофе, но не содержащие кофеин. Их готовят из поджаренных и промолотых хлебных злаков, желудей, цикория. Из экстрактов этих продуктов получают растворимые кофейные напитки, иногда с небольшим добавлением экстракта натурального кофе. Напитки из *какао* высокопитательны, так как в порошке какао 14–20% жира, много углеводов и белков. В связи с большим содержанием пуринов и щавелевой кислоты какао не рекомендуют при болезнях печени, почек, подагре.

Кислородные коктейли — это насыщенные химически чистым (пищевым) кислородом молоко, соки фруктов и ягод, настои и сиропы шиповника.

В коктейли желательно вводить яичный белок, который способствует удержанию кислорода и повышает пищевую ценность напитка. Для изготовления коктейлей используют аппарат «Здоровье». Рекомендуются при гипоксии — кислородном голодании, при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кислородные напитки нашли применение при заболеваниях пищеварительной системы, ожирении, диабете и т. д. Полезно их использовать в санаториях, профилакториях при промышленных предприятиях.

Консервы и концентраты

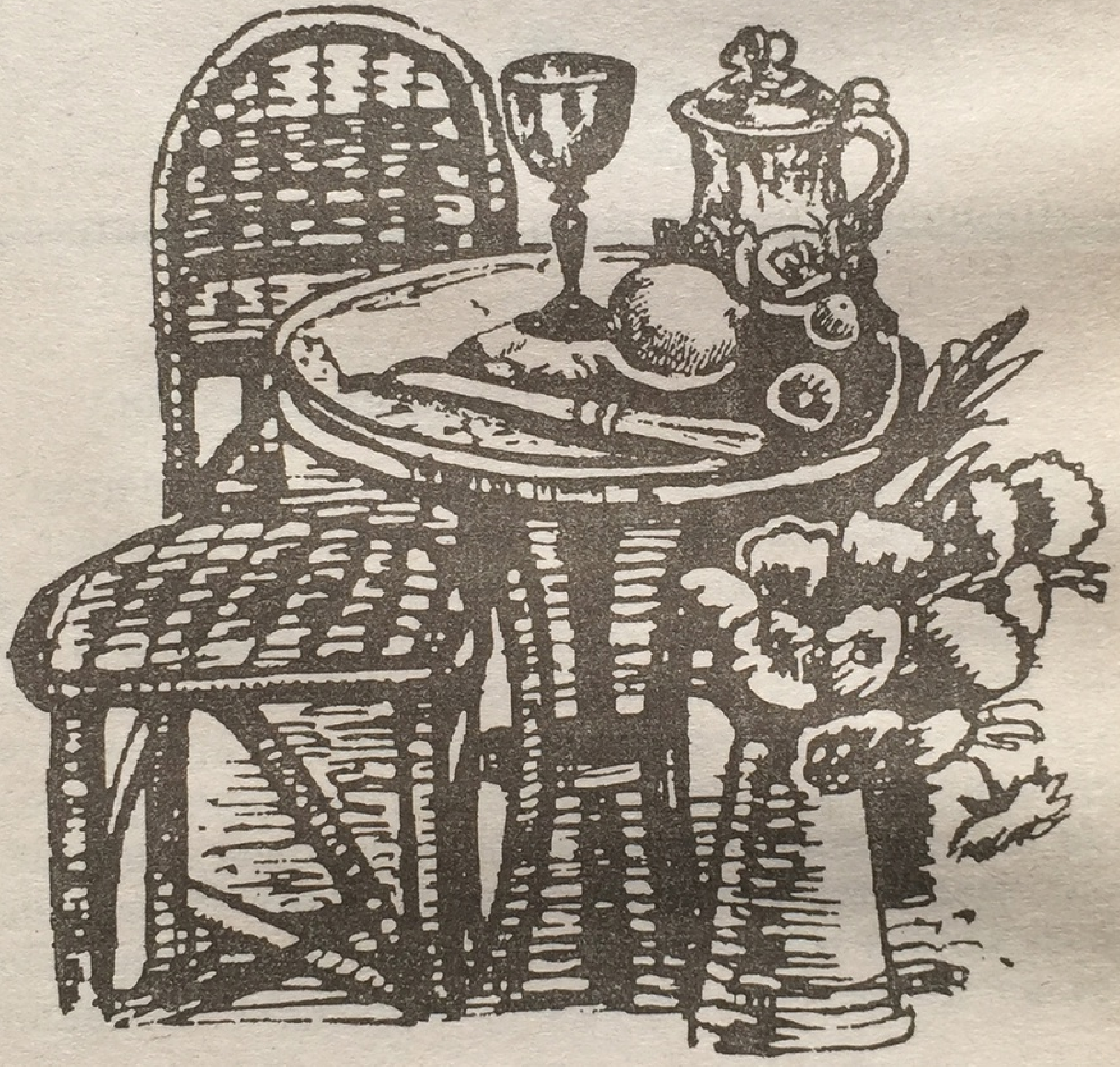
Консервы закусочные и обеденные очень редко используются в диетпитании. Можно применять натуральные консервы из рыбы, овощей, плодов (рыба в собственном соку, зеленый горошек, пюре из шпината, цветная капуста и др.). Натуральные овощные консервы являются полуфабрикатами для изготовления салатов, винегретов, первых и вторых блюд. Их консервируют без добавления пряностей путем быстрой обработки горячей водой или паром (бланширование). Они могут заменять свежие вареные овощи. Назначение диетических овощных консервов указано на этикетках. Эти рекомендации согласованы с Институтом питания АМН. При болезнях желудочно-кишечного тракта можно применять консервы для детского питания. Их изготовляют из высококачественных продуктов в виде гомогенизированной (хорошо протертой) массы: пюре из натуральных овощей, фруктов, ягод, иногда с добавлением сливок, круп. Целесообразно применение детских и диетических консервов из мяса, печени, рыбы, морепродуктов, их сочетаний с овощами. Для специального лечебного питания предназначены *концентраты* — питательные смеси: мясо с крупами или овощами, паштеты мясные или печеночные, сливки с крупами и др. Особое значение имеют разработанные Институтом питания АМН *энпиты* — порошкообразные концентраты для питания тяжелобольных, в частности, после операций на органах брюшной полости, при травмах и заболеваниях челюстно-лицевой области и т. д. Энпиты можно применять для питания через зонд. Они имеют

высокую пищевую и биологическую ценность, легкую перевариваемость, не требуют жевания. Разработаны различные виды энпитов: белковые, жировые, обезжиренные, противоанемичные, молочно-крупяные. Например, в 100 г белкового энпита 44 г белка, 11 г жира, 31 г легкоусвояемых углеводов, значительное количество хорошо сбалансированных минеральных веществ и витаминов.

Дрожжи прессованные

Дрожжи свежепрессованные содержат белок, углеводы, калий, магний, кальций, фосфор, железо, марганец, медь, цинк, витамины B_1, B_2, PP, пантотеновую кислоту, фолиевую кислоту. Сухие пивные дрожжи богаты белком, витаминами B_1, B_2, PP. Применяются в лечебном питании при потере аппетита, гиповитаминозе группы В, хроническом гастрите с секреторной недостаточностью, анемии, хроническом энтерите, хроническом колите, сахарном диабете, хронических нагноительных процессах в легких и других заболеваниях. Дрожжи принимают по 50–100 г в сутки в течение 20–30 дней, один раз в день за 30 мин до еды в виде напитков, в блюдах или вместе с фруктовыми и овощными соками. Противопоказаны при ожирении и подагре.

ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ



БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Общие принципы

Диетическое питание играет важную роль при проведении комплексной терапии заболеваний органов дыхания. Оно строится индивидуально, с учетом характера основного процесса и его патогенетических механизмов, осложнений и сопутствующих заболеваний. Необходимо помнить о возможном вовлечении в патологический процесс сердечно-сосудистой системы с развитием легочного сердца и недостаточности кровообращения по правожелудочковому типу. В частности, при эмфиземе легких лечебное питание в основном назначается исходя из функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

Пневмония

При острой пневмонии в лихорадочном периоде повышается основной обмен. Имеет место интоксикация организма человека продуктами жизнедеятельности микроорганизмов и тканевого распада. Повышается нагрузка на сердечно-сосудистую систему, в результате чего в тяжелых случаях может

развиваться недостаточность кровообращения. Снижается функциональная деятельность органов пищеварения.

Лечебное питание должно способствовать быстрейшему разрешению воспалительного процесса, дезинтоксикации организма, повышению его иммунных свойств и общей реактивности, щажению органов сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, предотвращению возможных отрицательных влияний фармакотерапии. Противовоспалительный эффект обеспечивается ограничением количества углеводов (до 200–250 г), соли (до 6–7 г) и увеличением содержания в рационе солей кальция.

С целью дезинтоксикации организма показано введение достаточного количества витаминов (особенно аскорбиновой кислоты) и жидкости (до 1400–1700 мл). Естественно, употребление такого количества жидкости разрешается лишь при отсутствии декомпенсации деятельности сердца.

В начале заболевания (в остром лихорадочном периоде) общую энергетическую ценность рациона рекомендуется значительно снизить (до 6280–7536 кДж, или 1500–1800 ккал) за счет ограничения, помимо углеводов, количества употребляемых белков (50–60 г), жиров (30–40 г), что в сочетании с дробным питанием (прием пищи до 6–7 раз в сутки) и употреблением преимущественно жидкой и хорошо измельченной пищи способствует щажению деятельности органов пищеварения. В острый период заболевания при наличии высокой температуры тела в условиях постельного режима показана диета № 13 с механическим и умеренным химическим щажением.

Примерное однодневное меню для больных острой пневмонией

1-й завтрак: каша манная молочная (150 г), чай с молоком(180 г).

2-й завтрак: яйцо всмятку (1 шт.), отвар шиповника (200 мл).

Обед: мясной бульон с яичными хлопьями (250 г), котлеты паровые (110 г), картофельное пюре (65 г), компот из яблок (180 г).

Полдник: яблоки печеные без сахара (120 г), дрожжевой напиток с сахаром (200 мл).

Ужин: пюре из кураги (70 г), творог (100 г) с молоком (25 г), чай с лимоном (200 мл).

На ночь: молоко (180 мл).

На весь день: хлеб пшеничный (150 г), сахар (20 г).

В период выздоровления необходимо значительно повысить энергетическую ценность суточного рациона (10 216–11 756 кДж) (2440–2810 ккал) в основном за счет увеличения содержания белков (до 130–150 г), жиров (80–90 г) и в меньшей степени углеводов (до 300–350 г). Обогащение рациона белком восполняет его потери при распаде тканей, стимулирует репаративные процессы, продукцию антител, препятствует лейкопении на почве употребления сульфаниламидных препаратов. Разрешается увеличение количества соли (до 10–12 г). Она необходима для выработки соляной кислоты желудком, способствующей повышению аппетита. В связи с этим показано употребление продуктов, стимулирующих желудочную секрецию и внешнесекреторную деятельность поджелудочной железы (мясные и рыбные бульоны, хлебный квас, соусы, пряности и приправы, кофе, какао, фруктовые и овощные соки и т.д.). По мере выздоровления количество приемов пищи может быть уменьшено до 4–5 раз в сутки. На смену диете № 13 уместно назначить диету № 15, которая может быть использована с самого начала при легком течении острой пневмонии.

При обострениях хронической пневмонии тактика и принципы диетотерапии те же, что и при острой пневмонии. По мере стихания обострения заболевания на смену диете № 13 назначаются диеты № 15 или № 11.

Хронические нагноительные заболевания легких

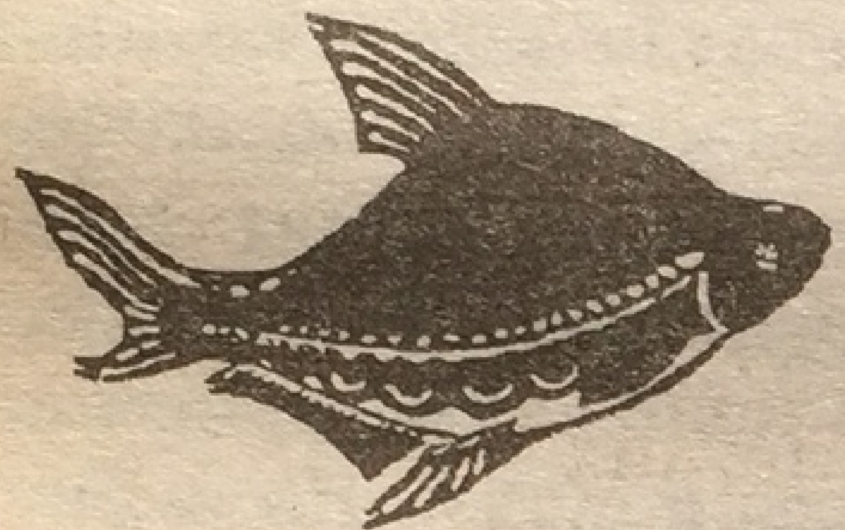
Абсцессы легких и бронхоэктатическая болезнь характеризуются сочетанием гнойного воспалительного процесса с деструкцией легочной ткани. Застой гнойного содержимого ведет к интоксикации организма. С гнойной мокротой теряется большое количество белка. При обширных поражениях может развиваться легочно-сердечная недостаточность. Длительный гнойный процесс сопровождается в основном истощением организма и ведет к амилоидозу.

Лечебное питание необходимо для повышения иммунобиологических защитных сил организма, восполнения потерь белка с мокротой. Оно должно способствовать

дезинтоксикации организма, уменьшению явлений воспалительной экссудации, стимулированию репаративных процессов, щажению деятельности сердечно-сосудистой системы.

Для полноценного питания больного необходимо обеспечить достаточную энергетическую ценность суточного рациона (10 676–12 393 кДж, или 2550–2960 ккал) за счет введения повышенного количества белков (130–160 г), умеренного количества углеводов (350–400 г) и несколько сниженного количества жиров (70–80 г).

Употребление повышенного количества белков способствует повышению защитных сил и иммунных процессов организма, восполнению белка, теряемого с гнойной мокротой, стимулирует репаративные процессы. Избыточное белковое питание предупреждает и задерживает развитие амилоидоза. Следует заботиться о включении в рацион достаточного количества полноценных белков животного происхождения (мясо, рыба, творог, яйца и пр.).



При обострении процесса необходимо снизить количество углеводов (до 200–250 г), что в сочетании с ограничением соли (6–8 г) и введением избыточного количества солей кальция уменьшает воспалительную экссудацию.

Небольшое ограничение жиров в рационе объясняется их свойством угнетать и без того пониженный аппетит у длительно лихорадящих больных.

Гипохлоридная диета оказывает противовоспалительный эффект за счет фиксации солей кальция в тканях и уменьшает задержку жидкости в организме, что является одной из мер профилактики недостаточности кровообращения.

Для уменьшения количества мокроты и облегчения деятельности сердечно-сосудистой системы следует ограничивать прием свободной жидкости (до 700–800 мл).

Для стимуляции защитных сил, репаративных процессов и восполнения дефицита витаминов в организме показано повышенное их введение с пищей (особенно ретинола, аскорбиновой кислоты, витаминов группы В). В частности, аскорбиновая кислота способствует дезинтоксикации организма, вместе с тиамином и рибофлавином она оказывает положительное влияние на окислительные процессы в организ-

ме и белковый обмен. Ретинол улучшает регенерацию слизистой оболочки дыхательных путей. Для обогащения организма витаминами показано употребление богатых ими продуктов (дрожжи, отвар шиповника, овощи, фрукты).

Улучшению аппетита способствует включение в рацион продуктов, стимулирующих желудочную секрецию (мясные и рыбные навары, квас, овощные и фруктовые соки, крепкий чай, кофе).

В случаях отсутствия явлений недостаточности сердца для построения диетического режима целесообразно брать за основу диету № 5. При сопутствующей недостаточности кровообращения построение лечебного питания должно базироваться на диетах № 10 или № 10а.

Примерное однодневное меню для больных хроническими нагноительными заболеваниями легких

1-й завтрак: масло сливочное (10 г), каша гречневая рассыпчатая (150 г), омлет белковый (110 г), чай с молоком (180 г).

2-й завтрак: рыба отварная, запеченная с картофелем (250 г), дрожжевой напиток с сахаром (200 г).

Обед: борщ на мясном бульоне (250 г), бефстроганов с картофельным пюре (55/130 г), компот из яблок (180 г).

Полдник: отвар шиповника (200 мл).

Ужин: запеканка картофельная с отварным мясом (260 г), творог (100 г) с молоком (25 г), чай с лимоном (200 мл).

На ночь: простокваша (200 г).

На весь день: хлеб пшеничный (150 г), хлеб ржаной (100 г), сахар (30 г).

Экссудативный плеврит

Заболевание чаще имеет туберкулезную и реже другую этиологию (пневмококковую, стафилококковую, стрептококковую и др.). Оно характеризуется воспалительным поражением плевры. Плевральные полости заполняются воспалительным экссудатом, богатым белком.

Лечебное питание направлено на уменьшение воспалительной экссудации, снижение повышенной реактивности. Это обеспечивается ограничением углеводов (200–250 г), соли (до 3–5 г) и увеличением содержания в диете солей

кальция (до 5 г). Показано некоторое ограничение употребления свободной жидкости (500–700 мл).

Следует заботиться о введении достаточного количества витаминов (особенно ретинола, аскорбиновой кислоты, биофлавоноидов и эргокальциферола).

Исключаются: пищевые продукты, вызывающие жажду (соленья, копчености, консервы, экстракты и пр.)

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ

Заболевание вызывается микобактерией туберкулеза. Могут поражаться различные органы и системы (легкие, кишки, кости и суставы, почки, серозные оболочки, гортань и носоглотка, кожа, печень, сердечно-сосудистая система).

Патогенетические механизмы определяют важную роль лечебного питания в комплексной терапии туберкулеза.

Диетотерапия направлена на повышение защитных сил организма, стимуляцию репаративных процессов, нормализацию обменных нарушений, восстановление нарушенных функций и снижение гиперергических реакций.

Лечебное питание должно строиться с учетом локализации, характера процесса, степени активности, реактивной способности организма, состояния органов пищеварения, упитанности и образа жизни больного, сопутствующих заболеваний и осложнений, функционального состояния пораженных органов.

При расчете энергетической ценности диеты наряду с учетом роста, массы тела, пола и образа жизни (режима) больного необходимо иметь в виду частое наличие при туберкулезе повышенного расхода энергии, связанного с инфекцией и лихорадочным состоянием. М.И. Певзнер рекомендует назначать на каждый килограмм массы тела:

а) при режиме полного покоя — 147 кДж (35 ккал);

б) при режиме относительного покоя (лежание — 5–6 ч в течение дня) с небольшими прогулками — 167 кДж (40 ккал);

в) при тренировочном режиме (лежание 3,5 ч в течение дня, подвижные игры и трудовые процессы) — 188 кДж (45 ккал);

г) при трудовом режиме с двухчасовым отдыхом в течение дня и работой в течение 3–6 ч — 209 кДж (50 ккал).

При массе тела больного ниже нормы и прогрессирующем похудании показано назначение усиленного питания, которое предусматривает повышение энергетической ценности диеты по сравнению с должной. Не следует прибегать к усиленному питанию при выраженных нарушениях деятельности желудка, кишок, печени и сердечно-сосудистой системы. Ранее практиковавшееся более значительное повышение энергетической ценности рациона, так называемое избыточное питание, себя не оправдало. Оно ведет к перегрузке органов пищеварения, межуточного обмена, перенапряжению регуляторных механизмов, ослаблению защитных сил и повышению аллергизации организма. О благотворном влиянии усиленного питания свидетельствуют не столько увеличение массы тела, сколько улучшение аппетита, настроения и появление бодрости. Вместе с тем, если масса тела больного при этом не увеличивается, необходимо пересмотреть качественный состав пищи.

В связи с усиленным белковым распадом показано включать в рацион повышенное количество белка (в период обострения до 2,5 г и вне обострения туберкулезного процесса до 1,5–2 г на 1кг массы тела)[1], что способствует повышению сопротивляемости организма к туберкулезной инфекции. Не менее половины положенного количества белков должно быть животного происхождения (мясо, рыба, яйца, молоко, творог и др.).

Считают, что в процессе обмена в организме аминокислот — аргинина, триптофана, фенилаланина — могут образовываться вещества, обладающие антибиотическим действием. Поэтому целесообразно включать в рацион пищевые продукты, особенно богатые этими аминокислотами (молоко, творог, брынзу, твердые сыры, курицу, индейку, говяжью и свиную печень, кальмары, кетовую икру, белые сушеные грибы, какао, сою, горох и др.).

[1] При рекомендации пищевых веществ на 1 кг массы тела расчет идет на нормальную массу тела с учетом пола, возраста, телосложения.

Вне обострения туберкулезного процесса следует обеспечивать организм нормальным количеством углеводов (7 г на 1кг массы тела). При активизации процесса рекомендуется снижать их содержание в рационе (до 4–5 г на 1 кг массы тела), что оказывает противовоспалительное действие. Ограничение углеводов, особенно легкоусвояемых (сахар, мед, варенье и др.), показано при нарушениях нервной регуляции, которые проявляются лабильностью вегетативной нервной системы (стертые симптомы гипо- и гипергликемии), при гиперсенсибилизации организма.

Ранее практиковавшееся употребление большого количества жира не рекомендуется, так как он оказывает отрицательное влияние на организм. Избыток жира в рационе способствует ацидотическому сдвигу, затрудняет деятельность органов пищеварения, вызывает понос, жировую инфильтрацию печени, угнетает и без того часто пониженную секрецию желудка и аппетит. Быстрая насыщаемость ведет к недостаточному введению в организм белков, витаминов и минеральных веществ. В настоящее время обоснована целесообразность некоторого ограничения количества жиров в рационе в период активизации туберкулезного процесса (до 1 г на 1кг массы тела) и нормального количества жиров (1,5 г на 1 кг массы тела), в фазе ремиссии.

Следует отдавать предпочтение сливочному маслу и растительным жирам. Последние являются основным источником незаменимых жирных кислот.

При туберкулезе наблюдается повышенная потребность в витаминах (ретинол, аскорбиновая кислота, эргокальциферол, тиамин, рибофлавин, пиридоксин, ниацин), особенно при наличии поражения органов пищеварения (энтероколит, гастрит, гепатит и т. д.), которые затрудняют усвоение витаминов. Недостаток некоторых витаминов (пиридоксин, аскорбиновая кислота и др.) может вызываться применением ряда антибактериальных средств (ПАСК-натрий, фтивазид, изониазид, ларусан и др.). В эксперименте на животных доказана повышенная восприимчивость к туберкулезу при отсутствии в пищевом рационе витаминов (И.Я. Гольдберг). Обеспечение организма достаточным количеством витаминов оказывает благотворное влияние на течение туберкулеза.

Обеднение организма кальцием, его противовоспалительное и десенсибилизирующее влияние определяют необходимость обогащения рациона солями кальция за счет богатых ими продуктов (молоко, творог, капуста, лиственный салат, бобовые, изюм и т. д.). Лучшему усвоению кальция способствует введение его в оптимальных соотношениях с фосфором (1:1 или 2:1) и обеспечение организма достаточным количеством эргокальциферола. Фиксации кальция в тканях способствует ограничение количества соли. В период обострения туберкулезного процесса рекомендуется употреблять до 8 г и в неактивной фазе — до 12 г соли в сутки. Наличие жидкости в полостях (экссудативный плеврит, эмпиема, транссудат) служит показанием к более резкому ограничению употребления соли (2–4 г в сутки), что способствует рассасыванию жидкости. Вместе с тем после больших кровопотерь, профузного поноса, частой рвоты необходимо вводить повышенное количество соли (20–25 г в сутки).

Следует обеспечивать потребность организма в других минеральных веществах (железо, магний и пр.).

Поскольку туберкулезная интоксикация способствует повышению гидрофильности тканей, необходимо избегать употребления избыточного количества жидкости.

Для повышения часто сниженного аппетита рекомендуется разнообразить меню, включать в него с учетом возможных противопоказаний стимуляторы секреции желудка (мясной бульон, рыбную уху, сельдь и др.), заботиться о высоких вкусовых качествах и красивом оформлении блюд, выработать индивидуальный режим питания с регулярным приемом пищи и употреблением основного ее количества во время снижения температуры тела. Важно создать благоприятную внешнюю обстановку во время еды (чистое и хорошо проветренное помещение, отсутствие излишнего шума, приятное соседство и т. д.), при переутомлении — кратковременный отдых перед обедом и после него, устранить возможное отрицательное влияние некоторых лекарственных средств, обеспечить организм достаточным количеством витаминов, проводить активное лечение туберкулезного процесса.

При туберкулезном поражении гортани и носоглотки особенно важно обеспечить организм повышенным количеством ретинола, так как он способствует восстановлению поврежденного эпителия слизистой. Рекомендуется медленный прием пищи в жидком, желеобразном, хорошо протертом и кашицеобразном виде. Запрещается раздражающая пища (острые, соленые, маринованные, квашеные продукты, горчица, перец, уксус, хрен, холодные и горячие блюда). Рекомендуется употребление слизистых супов, некрепких застывших бульонов, процеженного студня, жидких молочных каш, некрутого картофельного пюре, молока, некрепкого кофе, чая с молоком.

При кровохарканьи важно обеспечить организм повышенным количеством витаминов (аскорбиновая кислота, филлохиноны), солями кальция и при больших кровопотерях — повышенным количеством соли (до 20–30 г в сутки).

Рекомендуются в охлажденном виде кисели, фруктовые и ягодные желе, протертый творог с молоком, сливки, яйцо всмятку, жидкая манная молочная каша, прохладное питье (томатный сок, подкисленная лимонная вода и т. д.).

При осложнении туберкулеза легких легочно-сердечной недостаточностью показано ограничение жидкости, соли, обогащение рациона солями калия, проведение разгрузочных дней.

При осложнении туберкулеза в стадии альбуминурии без отеков суточный рацион должен содержать на 1 кг массы больного до 2 г белка, количество жиров и углеводов в соответствии с характером основного процесса. Наличие отеков требует резкого ограничения соли (2–4 г). При азотемии показано снижение количества белка в рационе.

При назначении лечебного питания больным, страдающим туберкулезом, берется за основу диета № 11.

Примерное однодневное меню для больных туберкулезом легких со сниженной реактивностью и вялым течением болезни

1-й завтрак: пудинг творожный (130 г), каша гречневая молочная (220 г), чай (200 мл).

2-й завтрак: творог кальцинированный (100 г), мусс из кураги (125 г).

Обед: бульон с пельменями (500 г), бифштекс жареный с овощами (70 г), компот из яблок без сахара (180 г).

Полдник: яйцо всмятку (1 шт.), отвар шиповника (200 мл).

Ужин: отварная рыба, запеченная с картофелем (250 г), морковное пюре (200 г), чай с лимоном без сахара (180 мл).

На ночь: кефир (200 г).

На весь день: хлеб пшеничный (200 г), хлеб отрубный (150 г), сахар (30 г).

К числу распространенных методов диетотерапии при туберкулезе относится кумысолечение. Один литр кумыса из кобыльего молока обеспечивает организм 1633 кДж (390 ккал) и содержит белка — 16 г, жиров — 10 г, лактозы — 50 г, аскорбиновой кислоты — 90 мг и около 20 г спирта. Рекомендуется назначать кумыс по одному стакану 5–6 раз в день. Кумысолечение противопоказано при остропротекающих и хронических нагноениях в легких и плевре (абсцесс, бронхоэктазы, пиопневмоторакс).

ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

Рациональное питание женщин во время беременности

Правильно построенная диетотерапия беременных женщин предупреждает развитие осложнений во время беременности и родов, обеспечивает нормальное развитие плода и новорожденного, способствует снижению рождения детей крупной массы и их травмирования во время родов.

Пищевой рацион определяется ростом, массой тела женщины, климатическими условиями, характером выполняемой работы, состоянием здоровья и периодом беременности. Энергетическая ценность рациона должна быть увеличена при пониженной массе тела, физическом труде, во второй половине беременности и уменьшена при избыточной массе тела, малоподвижном образе жизни. При различных заболеваниях или патологии беременности назначается соответствующее питание.

Питание должно быть полноценным и сбалансированным. В первой половине беременности оно существенно не должно отличаться от обычного питания до беременности. Женщине ростом 155—165 см, массой тела 56—60 кг, выполняющей легкую физическую нагрузку, рекомендуется суточный рацион, содержащий 110 г белка, 75 г жира, 350 г углеводов, что составляет около 2600 ккал.

Во второй половине беременности потребность в белке и других веществах возрастает. Суточный рацион должен содержать 120 г белка, 85 г жира, 400 г углеводов, энергетическая ценность суточного рациона увеличивается до 3000 ккал.

Потребность беременных женщин в витаминах: С — 70–72 мг, B_1 — 1,5–1,7 мг, B_2 — 2 мг, B_6 — 2 мг, РР — 15–19 мг, фолиевой кислоте — 600 мкг, B_{12} — 4 мкг, А — 1,2–1,52 мг, Д — 125 мкг, Е — 3,75 мкг.

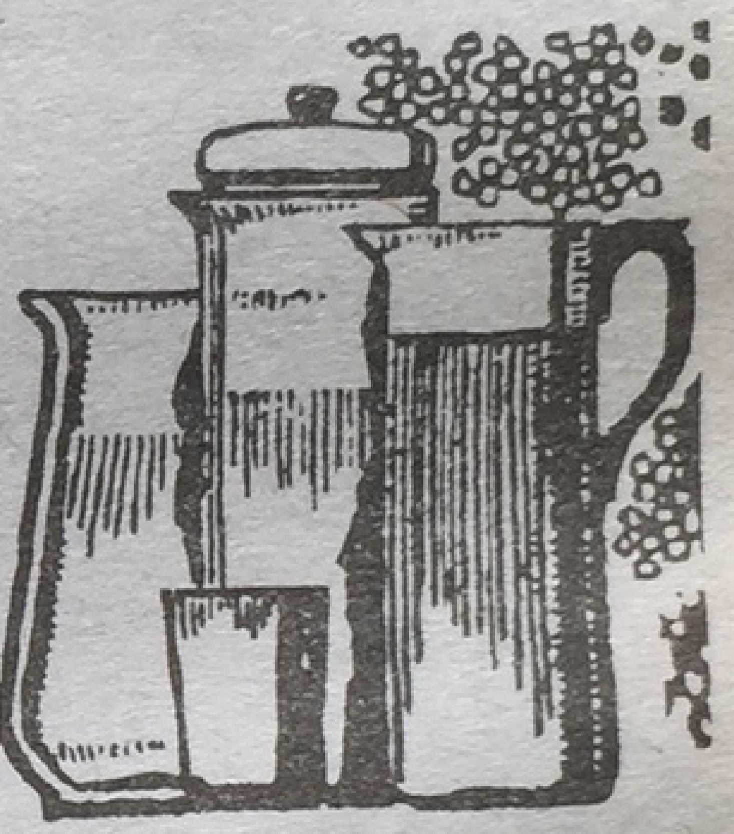
В дородовом отпуске уменьшаются энерготраты организма и соответственно следует уменьшить энергетическую ценность суточного рациона.

Белковая потребность удовлетворяется белками животного и растительного происхождения. Наиболее ценны животные белки. В суточном рационе белки мяса и рыбы должны составлять 25%, белки молока и молочных продуктов — 20%, белки яиц — 5%. Мясо и рыба рекомендуются для питания беременных женщин, однако со второй половины беременности исключаются мясной и рыбный бульоны, подливы. Мясные и рыбные блюда готовят в отварном виде или на пару. Рекомендуются молочные, овощные, фруктовые супы. Полноценным белком богаты молоко и молочные продукты (кефир, простокваша, неострый сыр, творог, сметана). Хорошо усваивается яичный белок. Допускается яйцо всмятку, в виде омлета, а также в блюдах. Из продуктов растительного происхождения ценным источником белка являются пшеница, картофель, различные крупы, соя. Растительные белки лучше усваиваются при сочетании их с животными (к примеру, молочные каши).

В пищевой рацион беременных включаются животные и растительные жиры. При определении количества использованных жиров следует учитывать и долю жиров, входящих в состав белковых продуктов. Хорошо усваиваются жиры молока, сметаны, сливок, сыра и сливочного масла.

Допускается 25—30 г сливочного масла, 25—30 г нерафинированных растительных жиров. Последние богаты ненасыщенными жирными кислотами, которые обеспечивают нормальный рост и развитие плода. В состав растительных жиров входят лецитин, нормализующий обмен холестерина, а также витамин Е, предупреждающий самопроизвольные аборты и выкидыши. Тугоплавкие жиры (бараний, говяжий, свиной, утиный, гусиный и маргарин) резко ограничиваются в первой половине беременности и полностью исключаются во второй.

Из углеводов рекомендуются преимущественно входящие в состав продуктов (хлеб грубого помола, овощи, фрукты, ягоды), в зимний и весенний периоды — компоты из сухофруктов, фруктовые и овощные соки, кисели, приготовленные из них. Основную часть углеводов должен составлять крахмал, медленно расщепляющийся и покрывающий энерготраты организма. Полезна фруктоза, входящая в состав фруктов, ягод, пчелиного меда. Во второй половине беременности резко ограничиваются кондитерские изделия, варенье, конфеты, учитывая способность их увеличивать массу тела беременной и плода. В сутки допускается до 40—50 г сахара. В рацион включаются продукты, богатые клетчаткой (хлеб грубого помола, гречневая, овсяная, пшенная крупы, овощи и фрукты). Клетчатка плохо усваивается, но регулирует деятельность органов пищеварения: обладает желчегонным действием, улучшает двигательную активность и опорожнение кишечника, выведение холестерина из организма.



Большое значение для нормального течения беременности и родов, правильного развития плода и новорожденного имеют витамины. Потребность в них во время беременности вырастает в 2 раза. Витамин B_1 предупреждает развитие кровотечений в послеродовом периоде. Витамины B_2, B_6 способствуют лечению токсикоза беременности. При недостаточности витамина B_2 развиваются различные дефекты у новорожденного. Витамин B_{12} оказывает лечебный эффект при мегалобластической анемии. Витамины группы В содержатся в пекарских и пивных дрожжах,

пшеничных отрубях, сое, мясе, рыбе, печени, сыре, яичном желтке, овсяной, гречневой крупах. Витамины С и Р предотвращают кровотечение в послеродовой период. Беременные очень нуждаются в повышенном количестве этих витаминов, особенно зимой и ранней весной (шиповник, ягоды черной смородины, фрукты, овощи, крапива, щавель, мать-и-мачеха и др.) Дефицит витамина А в ранний период беременности может вызвать у плода развитие аномалии глаз, почек, сердечно-сосудистой системы, диафрагмальной грыжи (сливочное масло, рыбий жир, яичный желток, морковь, помидоры, абрикосы, шиповник, укроп, салат). Витамин Д предупреждает нарушение кальциево-фосфорного обмена с изменениями костей и зубов у матери и рахит у будущего ребенка (яичный желток, рыба, печень). При дефиците витамина Е возникают самопроизвольные аборты и выкидыши (бобовые, кукуруза, печень, нерафинированные жиры, мясо, яичный желток).

Потребность в минеральных веществах особенно возрастает во второй половине беременности. Для предупреждения железодефицитной анемии у будущей матери в организм беременной должно поступать до 25 мг железа в сутки. Основными источниками железа являются печень, почки, яичный желток, яблоки, абрикосы, персики, гречневая и овсяная крупы. Магний нормализует возбудимость нервной системы, снижает артериальное давление, обладает желчегонным действием, входит в состав костей (хлеб из муки грубого помола, крупы, бобовые). Калий нормализует деятельность сердца, увеличивает выведение жидкости и натрия из организма (картофель, капуста, кабачки, тыква, морковь, арбузы, персики, яблоки, сухофрукты). Кальций используется при построении тканей плода, и в последние месяцы беременности плод забирает у женщины 0,2—0,3 г кальция в сутки. Если в пищевом рационе беременной женщины кальция недостаточно, он расходуется из костей и зубов матери. Наиболее ценным источником кальция являются молоко и молочные продукты, мясо, бобовые, яблоки, крупы. Легче усваивается кальций молочных продуктов и яичного желтка. Натрий задерживает жидкость в организме, увеличивает количество

околоплодных вод, повышает артериальное давление, поэтому ограничивается в пищевом рационе. В первой половине беременности поваренная соль ограничивается до 10—12 г, во второй половине — до 8 г, а в последние 2 месяца — до 5—6 г в сутки.

Суточная потребность беременной женщины в жидкости составляет 2—2,5 л, из них свободная жидкость (чай, компот, молоко, кефир, кисель, первые блюда) 1—1,2 л. При склонности к отекам, особенно во второй половине беременности, количество свободной жидкости ограничивается до 700—800 мл в сутки.

Важно соблюдать режим питания. В первые месяцы рекомендуется 4-разовое, во второй половине беременности — 5-разовое, а в последние 2 месяца — 6-разовое питание. Пищу следует принимать в одни и те же часы.

Примерный режим питания беременной женщины:

8—9 ч — первый завтрак,
11—12 ч — второй завтрак,
14—15 ч — обед,
18—19 ч — ужин,
в 21 час — стакан кефира или простокваши.

Первый завтрак должен содержать 30% калорийности суточного рациона, второй завтрак — 15%, обед — 40%, ужин — 10%, еда на ночь — 5%. После еды рекомендуется активный отдых, не ложиться. Последний прием пищи — за 2—3 ч до отхода ко сну. На ужин, особенно во второй половине беременности, должна преобладать молочно-растительная пища; мясные и крупяные блюда — на завтрак и обед. Пища должна быть не очень горячей, разнообразной.

При правильном составлении пищевого рациона во второй половине беременности увеличение массы тела должно составлять 300—350 г в неделю и 8—10 кг за весь период беременности. Энергетическая ценность рациона женщин, находящихся на постельном режиме, уменьшается на 20—40%.

Приводим примерный набор продуктов на один день для второй половины беременности: 120 г мясопродуктов, 100 г рыбопродуктов, 170 г нежирного творога, 200 г

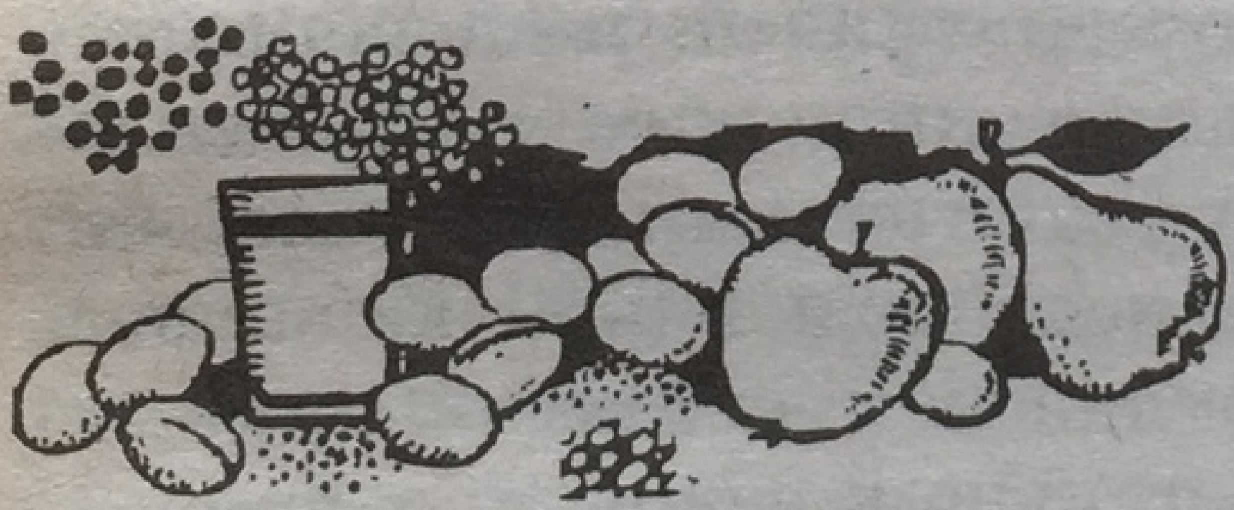
кефира, простокваши, 250 г молока, 15 г масла сливочного, 30 г сметаны, 25 г масла растительного, 50 г сахара, 100 г хлеба ржаного, 100 г хлеба пшеничного, 100 г мучных изделий, 1 яйцо, 60 г круп и макаронных изделий, 200 г картофеля, 100 г капусты, 100 г свеклы, 100 г моркови, 200 г томатов, 35 г лука репчатого, 200 г фруктов, ягод и фруктового сока.

Лечебное питание беременных женщин при хронических заболеваниях органов дыхания

Диета при хронических заболеваниях органов дыхания направлена на повышение иммунологических свойств организма, нормализацию обменных процессов, уменьшение функциональной нагрузки на органы кровообращения, печень, почки, стимуляцию пищеварения и кроветворения.

Лечение в санаториях-профилакториях беременных женщин с бронхоэктатической болезнью показано в период ремиссии, без наклонности к легочным кровотечениям, при дыхательной недостаточности не выше 1 степени.

Диета содержит повышенное (130 г) количество белков (мясо, рыба, творог, сыр, молоко, молочные продукты), учитывая потерю его с мокротой и повышенный расход у беременных; нормальное количество жиров (100 г) в виде сливок, сметаны, сливочного масла, растительного масла. Исключаются животные жиры, богатые холестерином (бараний, говяжий, свиной), ограничиваются углеводы (350—400 г) за счет легкоусвояемых (сахар, варенье, мед), учитывая аллергизирующие свойства их, способность снижать защитные реакции организма и увеличивать массу плода. Энергетическая ценность рациона 2700—3200 ккал. Диета обогащается витаминами С, группы В, А, К, солями калия, кальция, магния, меди, цинка.



При построении пищевого рациона за основу берется диета II. Кулинарная обработка пищи обычная. Рекомендуется 5—6-разовое питание.

Беременные женщины с астматическим бронхитом и с бронхиальной астмой легкой формы течения с редкими

приступами, без выраженных явлений дыхательной недостаточности также могут получать лечение в санаториях-профилакториях. В диету включается достаточное количество белков (110 г) и жиров (70 г), ограничиваются углеводы (350 г), в основном за счет легкоусвояемых (сахар, варенье, мед, конфеты, шоколад, кондитерские изделия), уменьшается количество поваренной соли (до 6 г) и свободной жидкости (до 1 л). Энергетическая ценность рациона составляет 2300—2500 ккал. Диета содержит повышенное количество витаминов А, С, Р, группы В, калия, кальция, фосфора.

Исключаются яйца, цитрусовые, орехи, креветки, раки, обладающие выраженными аллергизирующими свойствами, а также острые и соленые продукты (хрен, горчица, перец, копчености, маринады), экстрактивные вещества (мясной бульон, рыбный навар), алкогольные напитки, газированные воды.

Кулинарная обработка пищи обычная. При построении пищевого рациона за основу берется диета 5 с ограничением легкоусвояемых углеводов. Рекомендуется 5—6-разовое питание.

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Рациональное питание детей

Рациональное питание детей в возрасте от 4 до 14 лет строится с учетом особенностей роста и развития детского организма в каждом конкретном возрастном периоде. Роль пищевых веществ в питании существенно возрастает. Белки, являясь пластическим материалом, имеют особо важное значение. Недостаточное содержание белка в пищевом рационе замедляет рост ребенка, способствует уменьшению массы тела, снижает сопротивляемость организма к заболеваниям, нарушает кроветворение, белковый обмен, синтез гормонов, образование витаминных комплексов. Однако вредно и избыточное поступление белка в организм. Оно увеличивает

предрасположенность организма к аллергическим заболеваниям, нарушает функцию почек, печени. Процент животных белков в общем количестве белков следующий: в возрасте от 3 до 7 лет — 60—65%, старше 7 лет — 50%. В суточном рационе это будет выглядеть так: от 3 до 7 лет — 68 г, от 7 до 11 лет — 79 г, от 11 до 14 лет (девочки) — 85 г, от 11 до 14 лет (мальчики) — 93 г белка.

Жиры. Недостаточное содержание жиров в пищевом рационе детей приводит к нарушению роста и развитию ребенка, снижению его защитных сил, избыток жиров — к ухудшению аппетита, снижению сопротивляемости организма. Основными источниками жиров для детей являются молочные продукты, яйца, растительные жиры. Содержание жиров в суточном рационе: для детей в возрасте от 3 до 7 лет — 68 г, от 7 до 11 лет — 79 г, для девочек в возрасте от 11 до 14 лет — 85 г, для мальчиков в возрасте от 11 до 14 лет — 93 г.

Углеводы. При недостаточном содержании углеводов в пищевом рационе ухудшаются процессы пищеварения, при избыточном — происходит усиленное образование жиров, снижение сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям, возникают аллергические реакции. Содержание углеводов в суточном пищевом рационе детей в возрасте от 3 до 7 лет должно составлять 272 г, в возрасте от 7 до 11 лет — 315 г, для девочек от 11 до 14 лет — 340 г, для мальчиков от 11 до 14 лет — 370 г.

Питание детей от 3 до 7 лет. Прежде всего необходимо строго соблюдать режим питания, не давать сладостей, какой-либо другой пищи между кормлениями. Питание 4-разовое. Суточный рацион по калорийности распределяется следующим образом: завтрак — 25%, обед — 35—40%, полдник — 10—15%, ужин — 25%. В рацион ежедневно должны входить молоко, фрукты, овощи, мясо, масло, сахар, хлеб, а такие продукты, как рыба, яйца, сыр, сметана, творог могут включаться не ежедневно. В течение дня блюда не должны повторяться. Рекомендуются комбинированные гарниры из различных овощей, на завтрак, обед и ужин — овощные салаты. Последние могут быть из сборных овощей, свежей капусты

с яблоками, квашеной капусты, из свежих огурцов, редиса, помидоров, моркови с яблоками и сметаной. В качестве первых блюд рекомендуются мясной или куриный бульоны, супы крупяные, овощные на курином, мясном, рыбном бульонах, вегетарианские, молочные, рассольник, щи зеленые, борщ из свежей и квашеной капусты.

Из мяса на второе блюдо можно приготовить котлеты, фрикадельки, рулет, зразы, бефстроганов, говядину тушеную, курицу отварную или жареную, голубцы с мясом и рисом; из рыбы — котлеты, тефтели рыбные, рыбу жареную, запеченную, отварную; кроме мяса и рыбы — печень тушеную, гарниры из овощей, круп и макаронных изделий.

На десерт — свежие фрукты и ягоды, цитрусовые, бахчевые, свежие или консервированные фруктовые и овощные соки, компот из свежих или сушеных фруктов и ягод, отвар шиповника, кисель из свежих фруктов и ягод.

Завтрак и ужин: молочные каши из разных круп; каши молочные из овощей и круп или фруктов и круп с использованием моркови, тыквы, чернослива, кураги, изюма и различных круп; блюда из овощей — картофеля, кабачков, тыквы, моркови, капусты цветной и белокочанной, свеклы; макароны отварные; изделия из творога — творожные запеканки, пудинг, суфле, ленивые вареники, блинчики с творогом, крупяник с творогом; блюда из яиц — яичница, омлет, омлет с овощами, яйца вареные.

Для улучшения вкусовых качеств блюд можно использовать петрушку, сельдерей, в свежем или консервированном виде, лук, чеснок, щавель, шпинат, ревень. Исключаются перец, горчица, хрен, острые специи и приправы.

Способы кулинарной обработки продуктов различные.

Примерная суточная норма продуктов питания для детей от 3 до 7 лет:

хлеб пшеничный	110 г,	масло растительное	11 г,
хлеб ржаной	60 г,	мясо, рыба	135 г,
мука пшеничная	22 г,	яйцо	1/2 шт.,
мука картофельная	3 г,	молоко	600 мл,
крупы	45 г,	творог	40 г,
картофель	250 г,	сметана	5 г,
овощи разные	320 г,	сыр	5 г,
фрукты сухие	15 г,	дрожжи	1 г,
фрукты свежие	50 г,	кофе	3 г,
печенье, сладости	20 г,	чай	0,2 г,
сахар	60 г,	соль	8 г.
масло сливочное	25 г,		

Таблица 2

Объем пищи на один прием для детей 3—7 лет

Время приема пищи	Возраст	
	3—5 лет	5—7 лет
Завтрак		
Каша или овощное блюдо	200 г	250 г
Яичное, творожное или мясное блюдо	60 г	70 г
Чай, кофе	150 мл	200 мл
Обед		
Салат	50 г	50 г
Первое блюдо	150 мл	200 мл
Мясо или рыба	70 г	80 г
Гарнир	80 г	100 г
Напитки	150 г	150 г
Полдник		
Кефир или молоко	200 мл	200 мл
Печенье или булочка	25/50 г	35/60 г
Фрукты, ягоды	100 г	100 г
Ужин		
Каша, запеканка или овощное блюдо	200 г	250 г
Напиток	150 мл	200 г

Питание школьников. Потребность в энергии в подростковом возрасте значительно возрастает в связи с повышением функции эндокринных желез, особенно щитовидной железы.

Энергетическая ценность пищевого рациона в течение дня распределяется так: завтрак — 25%, обед — 35—40%, школьный завтрак или полдник — 10—15%, ужин — 25%. Ужин за 1/2—2 ч до сна. Непосредственно перед сном можно дать стакан кефира или молока. Важно строго соблюдать режим питания.

Таблица 3

Примерный суточный набор продуктов для школьника в зависимости от возраста и пола

Продукты	Возраст, лет			
	7—11	11—14	14—17	
			девочки	мальчики
1	2	3	4	5
Молоко	500	500	500	500
Творог	45	50	50	50
Сметана, сливки	15	20	15	15
Сыр	10	15	15	15
Мясо	120	175	220	220
Рыба	60	75	60	60
Яйца, шт.	1	1	1	1
Крупы, макаронные изделия, бобовые	65	80	60	60
Сахар	60	60	80	80
Сладости	15	15	20	20

1	2	3	4	5
Масло сливочное	40	50	30	30
Масло растительное	15	15	15	15
Картофель	300	400	275	300
Овощи	300	400	350	350
Фрукты, ягоды	150	150	150—600	150—500
Сухофрукты	15	20	15—20	15—20
Хлеб пшеничный	150	200	200	250
Хлеб ржаной	75	125	100	150
Мука пшеничная	20	35	20	20
Мука картофельная	5	5	2	2
Соль	10	10	12	12
Кофе	3	3	5	5
Какао	1	1	2	2

Основные принципы диетотерапии при различных заболеваниях для детей старше 3-летнего возраста соответствуют требованиям построения диет для взрослых при соответствующих заболеваниях. Каждая из диет имеет показания для назначения: целевое назначение, определенный химический состав, набор продуктов и кулинарную обработку, перечень показанных и противопоказанных продуктов и блюд.

Однако диетотерапия в детском возрасте имеет и свои особенности. Ведь учитываются не только основное заболевание, но и возраст больного. Химический состав диеты, набор продуктов и объем пищи назначаются с учетом возрастных групп детей.

Таблица 4

Объем пищи на один прием для детей 7—14 лет

Время приема пищи	Возраст, лет	
	7—11	11—14
Завтрак		
Каша или овощи	300 г	300—400 г
Кофе с молоком, чай, какао на молоке	200 мл	200 мл
Обед		
Салат	60—80 г	100—150 г
Суп	300—400 мл	400—450 мл
Мясо	100 г	120 г
Гарнир (овощи или каша)	150—200 г	180—230 г
Компот, кисель	200 мл	200 мл
Полдник		
Молоко, кефир, простокваша	200 мл	200 мл
Булочка	90 г	100 г
Фрукты	100 г	100 г
Ужин		
Крупяное или овощное блюдо	300 г	400 г
Кефир, чай, кофе с молоком	200 мл	200 мл

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Бронхиальная астма

При нечастых и легких приступах заболевания детям показано лечение в санаториях-профилакториях.

Диетотерапия способствует уменьшению аллергических реакций и воспалительного процесса, нормализации обменных процессов, а также нормальному росту и развитию ребенка.

В диете нормальное количество белков и жиров, ограничены углеводы за счет легкоусвояемых и поваренная соль, много витаминов и минеральных веществ, исключены продукты и блюда, повышающие возбудимость нервной и сердечно-сосудистой систем, вызывающие аллергические реакции организма.

При построении пищевого рациона особое внимание обращают на содержание продуктов, богатых витамином С (овощи и фрукты, отвар шиповника, черная смородина), который нормализует проницаемость стенок сосудов, повышает реактивную способность организма против инфекции; витамином А (сливочное масло) и каротином (перец красный сладкий, крапива, абрикос, морковь и др.), улучшающими сопротивляемость организма инфекции, эпителизацию слизистой оболочки верхних дыхательных путей; кальцием (молоко и молочные продукты), уменьшающим воспалительный процесс и аллергические реакции организма, нормализующим проницаемость стенок сосудов; магнием (отруби, рожь, гречиха, овес), повышающим тормозные процессы в коре головного мозга, снимающим спазм гладкой мускулатуры; калием (овощи и фрукты), усиливающим выведение натрия и жидкости из организма.

В пищевой рацион включаются мясо, молоко и молочные продукты. Яйца и рыба допускаются только при хорошей переносимости (не вызывают приступы бронхиальной астмы и другие аллергические реакции). Рекомендуются

крупы и макаронные изделия, овощи (кроме лука, редиски, редьки, чеснока, щавеля, шпината, ревеня); фрукты (за исключением малины, клубники, орехов, цитрусовых). Используются сливочное масло и растительные жиры.

Исключаются острые специи и приправы, соленые и маринованные блюда, копчености, жирные сорта мяса и рыбы, бараний, говяжий и свиной жиры, мясной и рыбный бульоны и грибной навар, крепкий чай, кофе черный, какао, шоколад, мед. Из пищевого рациона исключаются любые продукты и блюда, вызывающие приступ бронхиальной астмы или другие аллергические реакции организма. Резко ограничиваются сахар, варенье, мармелад, зефир и другие сладости.

Пища готовится в отварном, тушеном и запеченном видах. Больные должны питаться 5 раз в сутки. При построении пищевого рациона за основу берут диету 5 с ограничением легкоусвояемых углеводов и исключением продуктов, вызывающих приступ бронхиальной астмы или другие аллергические реакции.

Таблица 5

Примерный перечень продуктов диеты 10 б для детей разных возрастных групп

Наименование продукта	Количество продуктов, г	
	для детей 3—7 лет	для детей 7—14 лет
Хлеб пшеничный	120	200
Хлеб ржаной	50	100
Мука пшеничная	20	25
Мука картофельная	2	2
Крупы, макаронные изделия, бобовые	40	60
Картофель	200	300
Овощи	250	350
Фрукты свежие, ягоды	100	100
Сухие фрукты	15	20
Сахар, сладости	50	60
Мясо	135	200
Рыба	50	75
Масло сливочное	20	30
Масло растительное	5	10
Молоко	700	650
Творог	55	60
Сметана	10	10
Сыр	8	10
Яйца, шт.	3/4	1
Кофе суррогатный	2	3
Чай	0,2	0,2

Хронические неспецифические заболевания легких

При хронических неспецифических заболеваниях легких в фазе ремиссии и детям, часто болеющим катаром верхних дыхательных путей, показано лечение в санаториях-профилакториях.

Диетотерапия способствует повышению иммунологической реактивности организма, улучшению обменных процессов, уменьшению воспалительных явлений органов дыхания.

Детям рекомендуется полноценное питание, содержащее нормальное количество белков, жиров, углеводов. Диета обогащается витаминами С, Р, нормализующими проницаемость стенок сосудов. Витамин С повышает реактивную способность организма к инфекциям. Для нормализации обменных процессов в организме необходимы витамины группы В, а также витамин А, каротин (провитамин А), повышающие устойчивость организма к инфекциям, улучшающие эпителизацию слизистой оболочки верхних дыхательных путей, которая часто вовлечена в патологический процесс. Правильный рост и развитие организма обеспечивают минеральные вещества. Кальций обладает противовоспалительным действием, нормализует проницаемость стенок сосудов. Калий улучшает сократительную способность миокарда, является антагонистом натрия. Марганец, цинк, кобальт участвуют в процессах кроветворения. Йод нормализует функцию щитовидной железы. Рекомендуется некоторое ограничение поваренной соли, учитывая способность натрия задерживать жидкость и поддерживать воспалительный процесс в организме.

В пищевой рацион включаются мясо, рыба, творог, яйца, молоко и молочные продукты, являющиеся ценным источником полноценного, хорошо усвояемого белка, витаминов группы В, минеральных веществ; крупы, макаронные изделия, хлеб — богатые углеводами, содержащие растительные белки, витамины группы В, минеральные вещества; овощи и фрукты — клад витаминов С и Р, а также витаминов группы В, солей калия и других

минеральных веществ; сливочное масло — содержащее витамин А; растительные жиры — богатые фосфатидами, полиненасыщенными жирными кислотами, витамином Е.

Диета содержит хлеб пшеничный и ржаной, мучные изделия, борщи, щи, супы овощные, крупяные на мясном и рыбном отварах, мясные и рыбные блюда различного кулинарного приготовления, молоко и молочные продукты в натуральном виде и в блюда, яйца в отварном виде и в блюда, блюда из различных круп и бобовых, овощи и фрукты в сыром виде и после тепловой обработки, отвары шиповника, пшеничных отрубей, овощные и фруктовые соки, чай, кофе, масло сливочное, растительное. Исключаются жирные сорта мяса и рыбы, тугоплавкие жиры, перец, горчица. Допускаются все способы кулинарной обработки продуктов. Рекомендуется 4—5-разовое питание. При построении пищевого рациона за основу берется диета 15.

При хронических неспецифических заболеваниях легких с бронхоэктазами рекомендуется полноценное питание, содержащее повышенное количество белков и достаточное количество жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей. Этим требованиям отвечает диета 15 с увеличением количества белка на 10% за счет дополнительного белкового завтрака.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕЧЕБНЫХ ДИЕТ

Диета №5

Берется за основу при хронических нагноительных заболеваниях легких.

Целевое назначение. Способствовать нормализации нарушенных функций печени и желчных путей, регулированию холестеринового и жирового обменов, накоплению гликогена в печени, стимулировать желчеотделение и двигательную функцию кишок.

Общая характеристика. Полноценная по энергетической ценности диета с оптимальным содержанием белков, жиров и углеводов, исключением продуктов, богатых пуринами, азотистыми экстрактивными веществами и холестерином,

щавелевой кислотой, эфирными маслами, продуктов окисления жира (акролеины, альдегиды), образующихся в процессе жаренья. Рацион обогащается липотропными веществами (холин, метионин, лецитин) и содержит значительное количество клетчатки и жидкости.

Энергетическая ценность 10 467–12 142 кДж (2500–2900 ккал).

Химический состав, г: белков — 90–100 (60% животных), жиров — 80–100 (30% растительных), углеводов — 350–400 (70–90 г сахара), хлорида натрия — 10; свободной жидкости — 1,8–2,5 л.

Кулинарная обработка. Не разрешается жаренье; не требуется измельчения пищи.

Режим питания. Пищу принимают 5 раз в сутки в теплом виде.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда

1. ***Хлеб и мучные изделия.*** Рекомендуются: хлеб пшеничный и ржаной вчерашней выпечки или подсушенный. Изделия из несдобного теста. Исключаются: свежий хлеб, в жареном виде, изделия из сдобного теста, торты с кремом.

2. ***Мясо и птица.*** Рекомендуются: нежирные сорта (говядина, кролик, куры, индейки); отварные, запеченные с предварительным отвариванием, куском или рубленые, нежирная ветчина, докторская и диетическая колбасы. Исключаются: жирные сорта, гусь, утка, дичь, мозги, печень, почки, консервы, копчености, жареные блюда.

3. ***Рыба.*** Рекомендуются: нежирные виды, куском, отварная, запеченная с предварительным отвариванием, заливная (на овощном отваре), фаршированная. Исключаются: жирные виды, копченая, соленая, консервы, икра зернистая (осетровая, кетовая, севрюжья).

4. ***Яйца.*** Рекомендуются: омлет белковый запеченный, не более 1 желтка в день в блюдах. Исключаются: вкрутую, жареные.

5. ***Молочные продукты.*** Рекомендуются: молоко, кефир, простокваша, сметана как приправа к блюдам, некислый творог и блюда из него (пудинг, запеканка, ленивые вареники), неострый сыр. Исключаются: сливки, творог с повышенной кислотностью.

6. ***Жиры.*** Рекомендуются: масло сливочное в натуральном виде и масло растительное: подсолнечное, оливковое,

кукурузное. Исключаются: топленое масло, пережаренные жиры, свиное, говяжье, баранье сало, маргарин, кулинарные жиры.

7. ***Крупы, макаронные изделия и бобовые***. Рекомендуются: крупы в полном ассортименте (особенно овсяная и гречневая) в виде каш, запеченных пудингов с добавлением творога, моркови, сушеных фруктов, плова с овощами или фруктами. Вермишель и лапша отварные. Исключаются бобовые.

8. ***Овощи***. Рекомендуются: в сыром, отварном, тушеном и запеченном виде, лук после отваривания, некислая квашеная капуста. Исключаются: редис, редька, щавель, шпинат, репа, чеснок, грибы, маринованные овощи.

9. ***Супы***. Рекомендуются: молочные, на овощном отваре с крупами, вермишелью, лапшой, фруктовые, борщ и вегетарианские щи. Муку и овощи для заправки не поджаривают. Исключаются: на мясном, рыбном бульонах, грибном наваре, зеленые щи, окрошка.

10. ***Плоды, сладкие блюда и сладости***. Рекомендуются: фрукты и ягоды некислых сортов, компоты, кисели, желе, муссы из них, снежки, меренги, сахар, мед, варенье, конфеты нешоколадные, мармелад, пастила. Исключаются: кислые сорта плодов, шоколад, мороженое, изделия с кремом.

11. ***Соусы и пряности***. Рекомендуются: молочные, сметанные, овощные, фруктово-ягодные подливы. Муку для соуса не поджаривают. Петрушка, укроп, корица, ванилин. Исключаются: острые, на мясном, рыбном бульонах, грибном наваре, перец, горчица, хрен.

12. ***Напитки***. Рекомендуются: чай с лимоном, кофе с молоком, овощные, фруктовые и ягодные соки, отвар шиповника. Исключаются: кофе, какао, холодные напитки.

Диета №10

Хронические нагноительные заболевания легких с сопутствующей недостаточностью кровообращения.

Целевое назначение. Облегчение деятельности сердечно-сосудистой системы при одновременном умеренном щажении органов пищеварения и почек; увеличение диуреза и разгрузка межуточного обмена.

Общая характеристика. Значительное ограничение натрия хлорида и жидкости, растительной клетчатки и продуктов, богатых холестерином, способствующих метеоризму в кишках; веществ, возбуждающих сердечно-сосудистую и нервную системы, раздражающих печень и почки (экстрактивные и пр.); обогащение рациона солями калия, кальция, липотропными веществами (лецитин, метионин); обеспечение достаточного поступления в организм витаминов.

Энергетическая ценность 9839–10 886 кДж (2350–2600 ккал).

Химический состав, г: белков — 80–90 (60% животных), жиров — 70 (30% растительных), углеводов — 350–400, натрия хлорида — 5–7 (из них 3–5 выдают больному для подсаливания отдельных блюд по вкусу; остальное количество содержится в натуральных продуктах); свободной жидкости — 1,2 л.

Кулинарная обработка с умеренным механическим щажением; все блюда готовятся без соли.

Режим питания. Пища принимается 5 раз в день.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда

1. *Хлеб и мучные изделия*. Рекомендуются: ржаной и пшеничный вчерашней выпечки, несдобные печенья и бисквит. Исключаются: свежий хлеб, сдобное и слоеное тесто, блины.

2. *Мясо и птица*. Рекомендуются: нежирные сорта (говядина, телятина, мясная свинина, курица, индейка, кролик), в вареном виде с последующим запеканием или обжариванием, куском или рубленые. Исключаются: жирные сорта, утка, гусь, колбасные изделия, копчености, консервы.

3. *Рыба*. Рекомендуется: нежирная, в вареном виде с последующим обжариванием, рубленая или куском. Исключаются: жирные виды (осетрина, белуга, кета и др.), копченая, соленая, рыбья икра, консервы.

4. *Яйца*. Рекомендуется одно в день без ограничений кулинарной обработки.

5. *Молочные продукты*. Рекомендуются: цельное молоко (если не вызывает метеоризма), сливки, молочнокислые напитки, сметана, творог, малосоленый сыр. Исключаются соленые сыры.

6. *Жиры*. Рекомендуются: несоленое сливочное и растительное масло. Исключаются: мясные и кулинарные жиры.

7. *Крупы, макаронные изделия и бобовые*. Рекомендуются: любые крупы и макаронные изделия, приготовленные на воде или молоке (каши, пудинги, котлеты и др.). Исключаются бобовые (горох, фасоль).

8. *Овощи*. Рекомендуются: картофель, свекла, морковь, белокочанная и цветная капуста в отварном и запеченном виде. Огурцы, помидоры, морковь, листья салата, зеленый лук, укроп, петрушка — в сыром виде. Исключаются: квашеные, соленые, маринованные, редька, редис, шпинат, щавель, грибы.

9. *Супы*. Рекомендуются: вегетарианские с картофелем, овощами, крупами, молочные, фруктовые. Исключаются: мясные, рыбные и грибные бульоны; с бобовыми.

10. *Плоды, сладкие блюда и сладости*. Рекомендуются: мягкие ягоды и фрукты в сыром виде, компоты, кисели, желе, муссы, самбуки, молочные кремы, варенье, мед, нешоколадные конфеты, зефир, пастила. Исключаются: плоды с грубой клетчаткой, ягоды с грубыми зернами, шоколад, пирожные.

11. *Соусы и пряности*. Рекомендуются: на овощном отваре, сметанный, молочный, томатный соусы; фруктовые подливы; ванилин, корица, гвоздика. Исключаются: на мясном, рыбном и грибном отварах, перец, хрен, горчица.

12. *Напитки*. Рекомендуются: некрепкий чай, кофе-суррогат, овощные и фруктовые соки (виноградный — ограниченно), отвар шиповника. Исключаются: крепкий чай, натуральный кофе, какао, газированные напитки.

Диета № 10а

Хронические нагноительные заболевания легких с резко выраженной недостаточностью кровообращения.

Целевое назначение. Облегчение деятельности сердечно-сосудистой системы при одновременном значительном щажении органов пищеварения и функции почек; увеличение диуреза и разгрузка межуточного обмена.

Общая характеристика. Снижение энергетической ценности за счет белков (особенно растительных), жиров (в основном тугоплавких) и углеводов. Резкое ограничение соли и свободной жидкости, растительной клетчатки, продуктов,

способствующих метеоризму в кишках, богатых холестерином; веществ, возбуждающих сердечно-сосудистую и нервную системы, раздражающих печень и почки. Обогащение рациона солями калия, кальция, липотропными веществами (лецитин, метионин). Обеспечение достаточного поступления в организм витаминов.

Энергетическая ценность 7746–7955 кДж (1850–1900 ккал).

Химический состав, г: белков — 50–60 (65% животных), жиров — 50 (30% растительных), углеводов — 300 (60–80% сахара), натрия хлорида — 1–2; свободной жидкости — 0,6 л.

Кулинарная обработка. Все блюда готовят без соли. Не разрешается жаренье. Пища используется в отварном и протертом виде.

Режим питания. Пища принимается 6 раз в день. Диета используется не более двух недель.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда

1. *Хлеб и мучные изделия*. Рекомендуются: хлеб пшеничный и печенье, выпеченные без соли. Исключаются: хлеб и печенье обычной выпечки.
2. *Мясо и птица*. Рекомендуются: нежирные сорта говядины, телятины, индейки, курицы, кролика, вареные, в рубленом и протертом виде и куском (нежное молодое мясо). Исключаются: жирные и жилистые баранина, гусь, утка, колбасы, копчености, консервы.
3. *Рыба*. Рекомендуются: нежирная, в отварном виде, куском или рубленая, заливная после отваривания. Исключаются: жирные виды, копченая, соленая, икра, консервы.
4. *Яйца*. Рекомендуются: до 2 в день всмятку, в виде парового омлета и в блюдах. Исключаются: сырые, жареные, вкрутую.
5. *Молочные продукты*. Рекомендуются: цельное молоко (если не вызывает метеоризма), простокваша, кефир, сметана в блюдах, сливки ограниченно, свежий протертый творог. Исключается сыр.
6. *Жиры*. Рекомендуются: несоленое сливочное и рафинированное растительное масло. Исключаются: мясные и кулинарные жиры.
7. *Крупы, макаронные изделия и бобовые*. Рекомендуются: каши, пудинги, суфле из манной, протертых

геркулеса, риса и гречневой круп; отварная вермишель. Исключаются: перловая, пшено, макароны, бобовые.

8. *Овощи*. Рекомендуются: картофель (ограниченно) печеный, отварной, в виде пюре. Свекла, морковь, цветная капуста, вареные в виде пюре. Кабачки и тыква тушеные. Суфле овощное. Свежие спелые помидоры. Исключаются: прочие овощи, квашеные, соленые, маринованные.

9. *Супы* (до 1/2 тарелки). Рекомендуются: из протертых и мелко шинкованных овощей (картофеля, моркови, свеклы), круп (манной, протертых геркулеса, риса), фруктовые. Исключаются: мясные, рыбные, грибные бульоны, щи, борщ, молочные, холодные супы, рассольник.

10. *Плоды, сладкие блюда и сладости*. Рекомендуются: мягкие фрукты и ягоды в сыром виде. Яблоки печеные. Курага и чернослив в размоченном виде. Компот, кисель, мусс, желе, сахар, мед, варенье, зефир, мармелад. Исключаются: ягоды и фрукты с грубой клетчаткой, виноград, изюм, шоколад, изделия с кремом.

11. *Соусы и пряности*. Рекомендуются: белый соус, сладкие и кислые овощные и фруктовые подливы. Исключаются: на мясном, рыбном и грибном отварах, пряности.

12. *Напитки*. Рекомендуются: некрепкий чай, кофе-суррогат, овощные и фруктовые соки, отвар шиповника. Исключаются: крепкий чай, натуральный кофе, какао, виноградный сок, газированные напитки, минеральные воды, богатые натрием.

Диета № 11

Показания к применению: туберкулез легких, костей, лимфатических узлов при затихании обострения; понижение общего питания и реактивности организма в период реконвалесценции после инфекционных болезней, травм и операций; анемии (с ограничением жира). В указанных случаях используется при отсутствии болезней пищеварительной системы.

Целевое назначение. Повышение общего питания и реактивности организма, резистентности по отношению к хроническим инфекциям.

Общая характеристика. Повышенная энергетическая ценность, увеличение содержания белков животного происхождения, витаминов, минеральных веществ (железо, кальций, фосфор и пр.).

Энергетическая ценность 13 398–15 282 кДж (3200–3660 ккал).

Химический состав, г: белков — 120–140 (60% животных), жиров — 100–120 (20–25% растительных), углеводов — 450–500, натрия хлорида — 12–15; свободной жидкости — 1,5 л.

Кулинарная обработка. Разнообразная, без ограничения.

Режим питания. Прием пищи 5 раз в день.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда

1. *Хлеб и мучные изделия*. Рекомендуются: хлеб пшеничный и ржаной. Пирожки, сдобные булочки, бисквит, печенье. Исключаются: жирные торты, пирожные с кремом.
2. *Мясо и птица*. Рекомендуются разные виды, без ограничений в кулинарной обработке: печень, колбасы, ветчина, сосиски. Исключаются слишком жирные сорта.
3. *Рыба*. Рекомендуются различные виды, в любой кулинарной обработке: сельдь, балык, икра, консервы (ограниченно).
4. *Яйца*. Рекомендуются в любой кулинарной обработке.
5. *Молочные продукты*. Рекомендуются в полном ассортименте, особенно предпочтительны творог и сыр.
6. *Жиры*. Рекомендуются: сливочное и растительное масло в натуральном виде; топленое для приготовления блюд. Исключаются: мясные (говяжий, бараний); избыточное количество.
7. *Крупы, макаронные изделия и бобовые*. Рекомендуются без ограничения ассортимента и способов приготовления. Предпочтительны гречневая и геркулес.
8. *Овощи*. Рекомендуются: свежие, в сыром виде и в любой кулинарной обработке; зелень — в блюдах.
9. *Супы*. Рекомендуются любые.
10. *Плоды, сладкие блюда и сладости*. Рекомендуются любые. Обязательно ягоды и фрукты в сыром виде.
11. *Соусы и пряности*. Рекомендуются: на бульонах, яичный, томатный

и пр. Пряности в умеренном количестве. Исключаются жирные и острые.

12. *Напитки*. Рекомендуются: чай, кофе, какао. Обязательно соки свежих овощей и фруктов. Отвар шиповника.

Диета № 13

Показания к применению: острые инфекционные заболевания; ангина; хроническая пневмония.

Целевое назначение. Усиление выведения токсинов из организма и повышение его защитных сил; щажение органов пищеварения при острых лихорадочных состояниях или в послеоперационном периоде при соблюдении постельного режима.

Общая характеристика. Ограничение энергетической ценности продуктов, раздражающих пищевой канал и способствующих бродильным процессам в кишках; повышение содержания витаминов и жидкости; соль в умеренном количестве.

Энергетическая ценность 9002–9337 кДж (2150–2230 ккал.) .

Химический состав, г: белков — 80(60–70% животных, преимущественно молочных), жиров — 70 (15% растительных), углеводов — до 300–320, натрия хлорида — 8–10; свободной жидкости — 2 л и более.

Кулинарная обработка. Пищу готовят путем отваривания (в воде или на пару); употребляют в пюреобразном или полужидком виде.

Режим питания. Дробный прием пищи до 6 раз в день в горячем (не ниже 60°С) виде.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда

1. *Хлеб и мучные изделия*. Рекомендуются: хлеб пшеничный вчерашний или подсушенный, несдобные сухари, сухое печенье, бисквит. Исключаются: хлеб ржаной, свежий, блины, изделия из сдобного теста.

2. *Мясо и птица*. Рекомендуются: блюда из нежирных сортов в мелкорубленом виде — паровые из говядины и курицы, отварные из телятины, кроликов, цыплят. Заливное протертое мясо. В процессе приготовления блюд удаляют сухожилия, хрящи, кожу птиц. Исключаются: жирные

сорта (гусь, утка, баранина, свинина), ветчина, колбасы, консервы.

3. *Рыба*. Рекомендуются: нежирная куском или в рубленом виде, отварная, паровая, заливная. Исключаются: жирные виды, копченая, соленая, консервы.

4. *Яйца*. Рекомендуются: всмятку, паровой омлет. Исключаются: вкрутую и жареные.

5. *Молочные продукты*. Рекомендуются: простокваша, ацидофилин, кефир, творог некислый в протертом сыром и запеченном виде, нежирная сметана и молоко в блюдах, сыр неострый тертый. Исключаются: цельное молоко, жирная сметана, острый сыр.

6. *Жиры*. Рекомендуются: сливочное масло в натуральном виде и в блюдах, рафинированное растительное — ограниченно (до 10–15 г). Исключаются прочие жиры.

7. *Крупы, макаронные изделия и бобовые*. Рекомендуются: каши на воде пополам с молоком, пудинги из манной крупы, риса, молотой гречневой крупы и геркулеса. Исключаются: перловая, пшено, макароны, бобовые.

8. *Овощи*. Рекомендуются: картофель, свекла, кабачки, тыква, морковь, цветная капуста — отварные в виде пюре. Кабачки и тыкву можно тушеными кусочками. Спелые свежие помидоры. Исключаются: прочие овощи (белокочанная капуста, редис, редька, репа, брюква, огурцы, грибы и т. д.).

9. *Супы*. Рекомендуются: некрепкие мясной и рыбный бульоны, овощные навары с разрешенными протертыми овощами, крупами (манной, рисовой, овсяной), вермишелью, лапшой, молочные (при переносимости). Исключаются: крепкие и жирные бульоны, борщ, щи, окрошка.

10. *Плоды, сладкие блюда и сладости*. Рекомендуются: спелые мягкие фрукты и ягоды в протертом виде, печеные яблоки, протертые компоты, кисели, желе, муссы, самбуки, кремы; сахар, мед, варенье, мармелад, пастила. Исключаются: фрукты и ягоды с грубой клетчаткой, шоколад, пирожные.

11. *Соусы и пряности*. Рекомендуются: на мясном и рыбном бульонах, овощном отваре, сметанный. Муку для

соусов подсушивают. Лавровый лист, ванилин. Исключаются: острые и жирные соусы; прочие пряности.

12. *Напитки*. Рекомендуются: чай, кофе, какао на воде с молоком (при переносимости), фруктовые и овощные соки, отвар шиповника. Исключаются: виноградный и капустный соки.

Диета № 15

Показания к применению: различные заболевания, при которых отсутствуют изменения со стороны системы пищеварения и не нужно назначать специальную диету.

Целевое назначение. Обеспечение полноценного разнообразного рационального питания в условиях стационара.

Общая характеристика. Физиологически полноценная и разнообразная диета, рассчитанная на человека, не выполняющего физического труда. Содержание витаминов увеличено. Исключаются некоторые трудноусвояемые и острые пищевые продукты.

Энергетическая ценность 11 095–12 979 кДж (2650–3100 ккал.).

Химический состав, г: белков 80–100 (55–60% животных), жиров — 80–100 (20–25% растительных), углеводов — 400–450 (сахара 70–100), натрия хлорида — 12–15; свободной жидкости — 1,5 л.

Кулинарная обработка. Разнообразная, без ограничений.

Режим питания. Пища принимается 4–5 раз в день.

Разрешаются: разнообразные продукты, обеспечивающие правильное соотношение основных пищевых ингредиентов и повышенное поступление в организм витаминов. Рекомендуется включение в рацион овощей, фруктов, ягод и их соков, отвара шиповника, из отрубей, молока, кисломолочных продуктов, сливочного и растительных масел, ржаного хлеба и т. д.

Исключаются: трудноперевариваемые жирные пищевые продукты (свинина, говядина, баранина, гусь, утка, говяжий, свиной, бараний и кулинарные жиры).

Ограничиваются горчица и перец.

Приемы кулинарной обработки пищевых продуктов

Первичную обработку продуктов производят для освобождения их от загрязнений и несъедобных частей, выделения из продуктов частей пониженной пищевой ценности, придания продукту размера и формы, соответствующих виду кулинарного изделия. Эта обработка включает оттаивание мороженых продуктов, промывание, просеивание, переборку, очистку, а также опаливание и потрошение птицы, обвалку и зачистку мяса, очистку рыбы от чешуи, снятие филе с рыбы, разрезание мяса и рыбы на порции, приготовление котлетной массы, формование изделий, а также применение способов, обеспечивающих ускорение последующей тепловой обработки (замачивание грибов, зернобобовых, сушеных овощей).

Тепловую обработку продуктов производят для доведения продуктов до состояния готовности, что способствует повышению усвояемости пищи и ее обезвреживанию.

Приемы тепловой обработки продуктов делятся на основные и вспомогательные. К основным приемам относятся: варка, жаренье и комбинированная обработка (тушение, брезирование, варка с последующей обжаркой, запекание); к вспомогательным приемам относятся пассерование и бланширование.

Существует несколько приемов варки продуктов. При *варке основным способом* продукт полностью погружают в воду или жидкость, содержащую воду. При припускании продукт нагревают с небольшим количеством жидкости или в собственном соку. Варку продуктов паром производят в специальных пароварочных шкафах или паровых коробках. При этом потери питательных веществ значительно уменьшаются по сравнению с другими видами варки. Варку при пониженной температуре производят на водяной бане. Этим способом приготовляют

омлеты, некоторые пудинги, а также доводят до готовности рассыпчатые каши. Варку при повышенном давлении осуществляют в котлах с герметической крышкой или в автоклавах. В лечебном питании автоклавы используют главным образом для варки костей, чтобы получить костную муку, костный жир и экстрактивный бульон.

Различают несколько способов жаренья продуктов. *Жаренье основным способом* производят в неглубокой посуде (сковорода, сотейник) с небольшим количеством жира, нагретым до 150–160 °С. Продукт обжаривают с двух сторон до образования корочки. Жаренье на *открытом огне* осуществляют на вертеле или на решетке. Открытый огонь применяют для обжаривания мяса и рыбы (шашлык, люля-кебаб, рыба-трилье). Жаренье *закрытым способом* производят в жарочных шкафах. Этот способ используют для запекания пудингов, омлетов, выпечки кондитерских изделий.

Комбинированная обработка состоит из нескольких видов тепловой обработки.

Тушение — это припускание продукта с добавлением специй, приправ или в соусе. Перед тушением продукт обжаривают. *Брезирование* состоит в том, что продукт сначала припускают в жарочном шкафу с бульоном и жиром, а затем обжаривают в духовке. *Варку с последующей обжаркой* или *запеканием* применяют для приготовления различных пудингов и запеканок, а также для удаления из мясных и рыбных продуктов экстрактивных веществ (эти продукты сначала варят, а затем запекают под соусом).

К вспомогательным приемам относятся *пассерование* — обжаривание продукта (лук, морковь, томат, мука) с небольшим количеством жира перед его последующей тепловой обработкой и *бланширование* — ошпаривание продукта кипятком или паром перед дальнейшей тепловой обработкой. Это уменьшает разрушение некоторых витаминов и облегчает механическую очистку продуктов (осетровой рыбы, поросят).

При тепловой кулинарной обработке продуктов происходят изменения содержащихся в них белковых веществ, жиров, углеводов, витаминов.

Изменение белковых веществ

При тепловой обработке белки пищевых продуктов значительно изменяются, происходит их денатурация, т. е. они теряют свои первоначальные свойства. При денатурации изменяется коллоидное состояние белков, они теряют способность к набуханию и растворению, происходит свертывание белков с образованием хлопьев или сплошной плотной массы (уплотнение белка яйца при варке), уменьшается устойчивость их против воздействия пищеварительных ферментов, и они легче расщепляются в желудочно-кишечном тракте.

В мясе различают мышечные и соединительнотканные белки. При варке свертывание белков проявляется уплотнением мышечной ткани, при этом «выпрессовывается» значительная часть жидкости с растворенными в ней веществами.

Соединительнотканные белки мяса (коллаген и эластин) изменяются только при длительной варке и повышенной температуре, при этом коллаген переходит в глютин — клейкое вещество, которое при охлаждении застывает. На этом основано приготовление заливных блюд и студней. Распад коллагена в кислой среде происходит быстрее. Поэтому в кулинарной практике используют маринование мяса перед жареньем или тушением с добавлением приправ и кислых соусов.

Соединительная ткань рыбы почти полностью состоит из коллагена, также из коллагена состоят кожа и чешуя, которые необходимо использовать при изготовлении заливных блюд из рыбы.

Изменение углеводов

К углеводам относятся: сахара, крахмал, клетчатка. Сахара (фруктоза, сахароза, мальтоза) являются составной частью плодов и овощей. В молоке имеется молочный сахар — лактоза. В процессе приготовления различных кулинарных изделий часть сахаров расщепляется. Расщепление сопровождается *гидролизом дисахаридов. Ферментативный гидролиз* сахаров происходит при брожении теста. *Кислотный гидролиз* про-

исходит под действием кислот при приготовлении варенья, компотов, фруктово-ягодных начинок, запекании яблок.

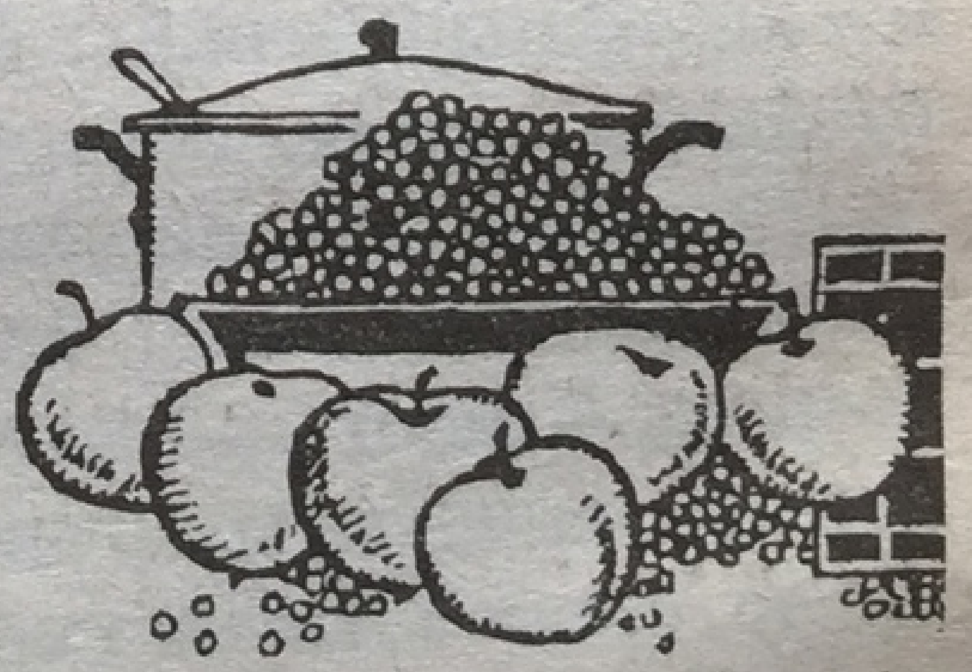
Карамелизация — это глубокий распад сахаров, который происходит в процессе нагревания сахара или сахарного сиропа, при этом образуется так называемый жженый сахар, который в лечебном питании применять не рекомендуется.

Крахмал содержится в крупах, бобовых, мучных продуктах и в картофеле. При кулинарной обработке происходит ферментативный и кислотный гидролиз крахмала, а также декстринизация и клейстеризация.

Декстринизация — частичное расщепление крахмала с образованием декстринов —происходит при сухом нагревании крахмала до 110 °С и выше (сухой нагрев при жаренье, выпечке, запекании, подсушивании муки для заправки супов и соусов). Крахмал, подвергшийся декстринизации, имеет приятный запах и вкус.

Клейстеризация происходит при нагревании крахмала в присутствии воды и сопровождается разрушением структуры крахмальных зерен и их набуханием. Благодаря поглощению воды растворы крахмала делаются вязкими. При длительном нагревании небольшого количества крахмала с большим количеством воды происходит распад крахмальных пузырьков. Этим объясняется разжижение киселя при длительном кипячении. Разрушению структуры крахмальных зерен способствуют кислоты, особенно лимонная.

Клетчатка и пектиновые вещества входят в состав растительных продуктов. При тепловой кулинарной обработке происходит размягчение овощей и плодов. Это объясняется тем, что пектиновые вещества, склеивающие между собой отдельные клеточки, переходят в растворенный пектин. Однако клеточные оболочки остаются целыми и не разрываются даже при протирании сваренных продуктов в горячем состоянии. При остывании сваренных овощей клеточные оболочки утрачивают эластичность, становятся хрупкими и лопаются, а выступающий из них клейстер делает пюре клейким и тягучим. Кислая среда препятствует переходу протопектина в пектин, поэтому овощи в присутствии кислоты плохо развариваются.



Изменение жиров

При тепловой обработке происходит эмульгирование, расщепление, разложение и окисление жиров.

Эмульгирование наблюдается при варке, когда небольшая часть жиров распределяется в жидкости в виде мельчайших шариков. Присутствие эмульгированных жиров придает бульону мутноватость. Степень эмульгирования находится в прямой зависимости от интенсивности кипения.

Расщепление жиров сопровождается образованием жирных кислот — стеариновой и пальметиновой,— которые придают бульону салистый привкус. Поэтому при варке бульонов следует периодически снимать жир с поверхности и не допускать бурного кипения.

Разложение жиров происходит при нагревании их до 180 °С во время жаренья блюд. Разложение жиров сопровождается образованием акролеина (слезоточивого вещества) и обнаруживается по появлению дыма.

Окисление жиров происходит при длительном жареньи во фритюре и сопровождается образованием окислов и перекисей, которые оказывают отрицательное влияние на организм.

Изменение витаминов

Содержание витаминов в пищевых продуктах при хранении и тепловой кулинарной обработке снижается. *Витамин А* и каротин устойчивы к кислотам и щелочам, но быстро разрушаются под влиянием кислорода воздуха и солнечного света. При тепловой обработке витамин А и каротин разрушаются мало.

Витамины B_1, B_2, PP в процессе тепловой кулинарной обработки сохраняются на 70–80%. Эти витамины водорастворимы и при варке легко переходят в отвар. Поэтому крупяные отвары необходимо использовать для приготовления супов, соусов и других блюд.

Витамин С содержится в основном в овощах и плодах. Он менее устойчив, чем другие витамины. Разрушение витамина С идет путем окисления, поэтому следует предохранять продукты от действия кислорода воздуха. Кислая среда способствует сохранению витамина С.

Для сохранения витаминов, в частности, витамина С, при тепловой обработке и хранении следует соблюдать следующие требования: 1) квашеные продукты хранить в рассоле, квашеную капусту несильно отжимать от рассола; 2) зелень (лук зеленый, салат, шпинат, петрушку, укроп и т. д.) хранить в охлажденном помещении при +2 °С в течение 1–2 суток; 3) замороженные овощи по возможности обрабатывать до оттаивания; 4) избегать хранения очищенных овощей в воде; нарезанные овощи немедленно использовать для приготовления блюд; 5) при варке необходимо овощи закладывать в кипящую воду, так как разрушение аскорбиновой кислоты зависит от скорости прогрева овощей; 6) варить пищу необходимо в закрытой посуде соответствующего размера, чтобы она была заполнена; 7) не допускать выкипания жидкости при варке овощей; 8) оставлять слой жира на поверхности первых блюд и соусов, так как жир предохраняет витамин С от окисления; 9) использовать все овощные отвары, так как при варке овощей часть витамина С переходит в отвар; 10) не подвергать овощи продолжительному воздействию высокой температуры, не переваривать пищу; 11) не хранить готовую пищу в течение длительного времени в горячем состоянии (при 70–75 °С), так как при этом витамин С разрушается больше, чем при тепловой обработке.

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ДЛЯ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ

Блюда из мяса, птицы и субпродуктов

Мясо представляет собой высокоценный продукт, занимающий большое место в питании человека. Мясо содержит 14–20% белков, 4–30% жиров, а также является хорошим источником усвояемого фосфора, железа и других минеральных веществ (калия, натрия, цинка, меди).

В лечебном питании применяют главным образом мясо II категории, содержащее минимальное количество жиров (3,9%) и большое количество белков (19%).

Зачищенные части говяжьей туши в зависимости от пищевой ценности и кулинарного достоинства делят на три сорта. К I сорту относятся вырезка, толстый край, тонкий край, части задней ноги; ко II — лопатка, грудинка, покромка; к III — шея, пашина, голяшки, обрезки.

Мясо I сорта используют для жаренья; II — для тушения, варки и приготовления рубленых изделий; III— подвергают тепловой обработке только в измельченном виде.

Натуральные изделия нарезают из вырезки, толстого и тонкого края, задней ноги и из кореек и окороков мелкого скота. Из вырезки — бифштекс, филе, лангет, из толстого и тонкого краев — антрекот, из корейки баранины — котлеты натуральные, из корейки и окорока свинины — эскалопы. Нарезанные куски слегка отбивают, чтобы выровнять поверхность и придать форму.

Панированные изделия приготавливают из толстого и тонкого края частей задней ноги мелкого рогатого скота. Нарезанные куски отбивают, надрезают сухожилия, смачивают в льезоне и панируют в сухарях. Из говядины нарезают ромштексы, из корейки баранины — котлеты отбивные, из корейки баранины, свинины, телятины — шницели.

Мелкокусковые изделия нарезают мелкими кусочками весом 5–40 г. К ним относятся: бефстроганов (брусочки весом 5–7 г), азу (брусочки весом 10–15 г), гуляш, рагу, плов (кубики 20–50 г), шашлык (30–40 г).

Из *рубленого мяса* приготавливают натуральные изделия (без хлеба) и котлетную массу (с хлебом). Для натуральных изделий мясо пропускают через мясорубку, добавляют воду, соль, иногда перец, хорошо размешивают. В некоторые блюда добавляют лук. В состав котлетной массы на 100 г мяса (чистый вес) полагается 25% хлеба, 30–35% молока или воды, 2% соли, 5% лука репчатого.

Для приготовления *котлетной массы* мясо зачищают от сухожилий, нарезают на мелкие куски и пропускают через мясорубку два раза, если мясорубка с одной решеткой, и один раз, если мясорубка с двойной решеткой. К измельченному мясу добавляют хлеб, предварительно замоченный в воде или молоке и хорошо отжатый, с пассированным

репчатым луком, массу перемешивают, снова пропускают через мясорубку и солят. В полученную массу добавляют воду или молоко, хорошо вымешивают, фарш выбивают на столе и формуют изделия. Из котлетной массы готовят котлеты, шницели, тефтели, зразы, рулеты, фрикадели.

Мясо домашней птицы и дичи является ценным продуктом питания, в нем содержится 12–20% белков и 26–41% жиров. В лечебном питании чаще всего используют куриное мясо.

Из *кур* приготовляют котлеты натуральные, панированные и фаршированные, а также котлетную и кнельную массу. Натуральные и панированные котлеты приготовляют из филе, срезанного с грудной части тушки (без кожи). Фаршированные котлеты приготовляют также из филе и фаршируют сливочным маслом или густым молочным соусом. Котлеты панированные панируют в льезоне и белой панировке (крошки черствого белого хлеба), а фаршированные — в льезоне и белой панировке попеременно дважды.

Котлетная масса из птицы содержит на 100 г мяса (чистый вес) 25% белого хлеба, 32–35% молока, 2% масла сливочного. С белого хлеба корку срезают и добавляют масло. В остальном приготовление такое же, как и для мяса. Изделия из котлетной массы панируют в белой панировке или сухарях, а котлеты пожарские — в белом хлебе, нарезанном кубиками.

Кнельную массу приготавливают из мяса птицы, зачищенного от сухожилий. Его пропускают 3–4 раза через мясорубку, смешивают с охлажденным белым соусом (бешамель); добавляют взбитые белки и тщательно выбивают массу. Кнельную массу опускают ложкой в горячую воду и варят, как пельмени. Изделия из кнельной массы нежные, их дают на диеты 1, 15, 5, 13.

В лечебном питании рекомендуется широко использовать *мясо кроликов*, которое по своей питательной ценности близко к куриному, оно содержит 18% белков и 7,5% жиров. Из кролика готовят натуральные и фаршированные котлеты, рагу. Кролика можно отваривать, тушить.

Мясо крупного и мелкого рогатого скота варят крупными кусками. Для сохранения экстрактивных веществ в мясе его погружают в кипящую воду, добавляют репчатый лук, коренья, доводят до кипения и варят при 85–90 °С, в конце

варки кладут соль. Для удаления из мяса экстрактивных веществ его погружают в холодную воду, доводят до кипения и варят. Сваренные куски мяса вынимают из бульона, нарезают на порции по 30—50 г, вновь заливают водой и варят еще 15—20 мин. При такой варке из мяса извлекают до 65% экстрактивных веществ.

Кур варят целиком; их кладут в горячую воду (2,5 л воды на 1 кг продуктов), доводят до кипения, удаляя пену, добавляют белые коренья, репчатый лук, соль и варят до готовности.

Языки варят целыми. Их погружают в холодную воду, доводят до кипения, добавляют корнеплоды, репчатый лук, соль и варят при слабом кипении. Сваренные языки опускают в холодную воду и в ней быстро снимают кожу. Нарезанные на порции куски мяса, языка и нарубленных кур укладывают на противень, заливают водой или слабым бульоном и вновь кипятят. Повторное кипячение необходимо с санитарной точки зрения.

Уварка мяса крупного и мелкого рогатого скота составляет в среднем 36—40%; языков, домашней и дикой птицы — 25%.

Мясо тушат крупными, порционными и более мелкими кусками. Для тушения используют кислые соусы, томат, кислые вина, способствующие размягчению мяса. Перед тушением мясо обжаривают на противнях, затем перекладывают в другую посуду, заливают бульоном, добавляют пряности и тушат в закрытой посуде. Птицу перед тушением жарят почти до готовности, печенку панируют в муке, а затем обжаривают.

По окончании тушения мясо вынимают, слегка поливают бульоном и ставят в жарочный шкаф на 5—10 мин для образования корочки. К тушеным блюдам относятся: говядина и баранина духовые, мясо, шпигованное овощами, гуляш, азу, рагу, плов из баранины и др.

Мясо жарят крупными, порционными и мелкими кусками, птицу жарят целыми тушками. Обжаривание вначале производят на плите, а затем в жарочном шкафу. Ужарка мяса и домашней птицы составляет 30—40%. Рубленые мясные изделия (котлеты, шницели, биточки, зразы)

перед обжариванием панируют в сухарях. Изделия укладывают на противень или сковородку с жиром, нагретым до 160 °С, обжаривают с двух сторон на плите, а затем в жарочном шкафу. Ужарка составляет 18–20%.

Мясные продукты запекают, предварительно подвергнув их тепловой обработке. Запекание производят в жарочном шкафу при температуре 300–350 °С.

К *запеченным изделиям* относятся пудинги из крупы и овощей, фаршированные мясом, голубцы, кабачки, мясо, запеченное под бешамелью, и другие блюда. Потери в весе при запекании составляют 10–15%.

Паровые блюда приготовляют из сырого и вареного мяса, птицы, кролика. Для паровых блюд мясо используют нежилистое и нежирное. Сырое мясо дважды пропускают через мясорубку, добавляют замоченный в молоке белый хлеб и в 3-й раз пропускают через мясорубку. Затем добавляют молоко, сливочное масло, яйца, если положены по раскладке; массу хорошо выбивают и разделывают на котлеты, биточки, рулеты, фрикадельки, кнели, которые приготовляют путем варки в воде или бульоне, а также в пароварках.

Блюда из рыбы

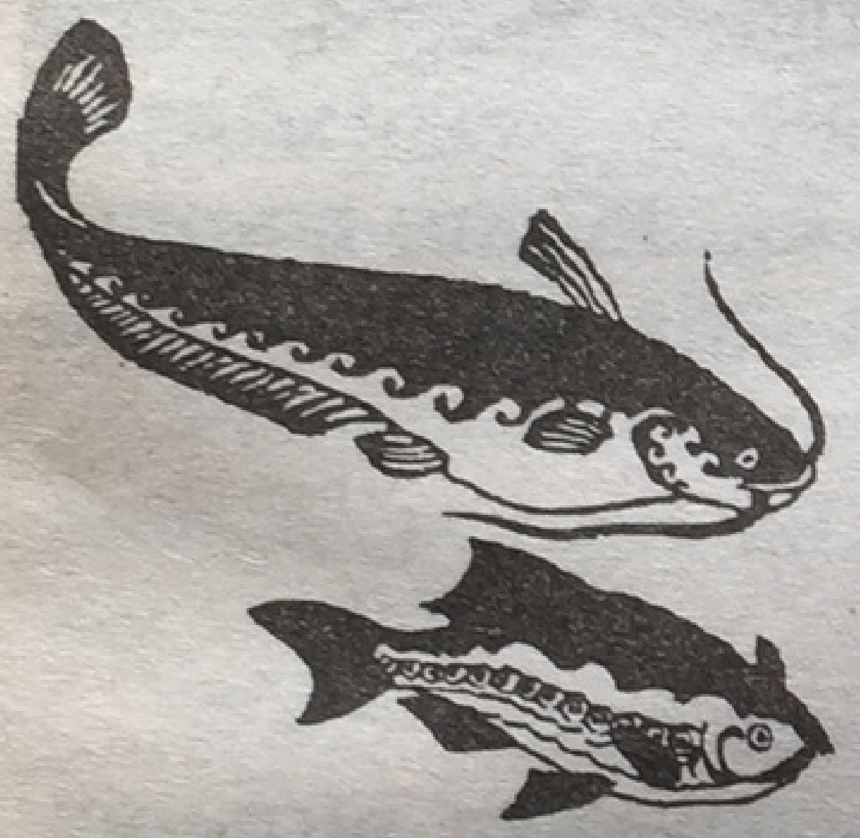
Рыба является ценным продуктом питания. Съедобная часть ее содержит 15–22% белков и 0,3–30% жиров. Белки рыбы полноценны и легкоусвояемы. Рыба богата солями калия, магния, кальция, натрия хлорида, в ней также содержатся йод, медь, железо, марганец, фосфор и другие элементы. Рыба поступает в лечебные учреждения в парном, охлажденном, мороженом и реже соленом виде. Предварительная обработка рыбы складывается из следующих операций: оттаивание (мороженой рыбы), вымачивание (соленой рыбы), разделка и приготовление полуфабрикатов.

Оттаивание рыбы производят на воздухе или в воде. На воздухе оттаивают крупную осетровую рыбу, а также мороженое филе при комнатной температуре в течение 6–10 ч. Остальную рыбу оттаивают в ваннах в холодной водопроводной воде (10–12 °С). Мелкая рыба оттаивает за 1/2–2 ч, крупная — за 3–4 ч.

Вымачивание соленой рыбы производится в проточной воде в течение 6–10 ч. Соленую рыбу в лечебном питании, как правило, не применяют.

Рыбу разделывают после ее промывания в проточной воде для удаления слизи. Чешуйчатую рыбу разделывают несколькими способами в зависимости от дальнейшего кулинарного назначения. После разделки рыбы получают непластованную рыбу, пластованную, филе с кожей и реберными костями, филе с кожей без реберных костей, филе без кожи и костей.

Осетровые рыбы не имеют чешуи, тело их покрыто костными жучками, скелет у них хрящевой. При разделке рыбе отрубают голову вместе с грудными плавниками, срезают со спины жучки, плавники и отрубают хвост. Туловище пластуют, разрезая в продольном направлении на две части (звенья). После пластования вытягивают визигу, срезают брюшные и анальные плавники. Крупные звенья осетровой рыбы разрезают на две-три части. После этого рыбу ошпаривают, погружая на 2–3 мин в горячую воду (97 °С), и очищают боковые и брюшные жучки. При разделке рыбы на куски с кожей и костями отходы составляют в среднем 30–40%, а при разделке на филе без кожи и костей — 44–54%, при разделке осетровых пород рыб отходы составляют 30–39%.



Из рыбы приготавливают натуральные, панированные и рубленые изделия. Натуральные изделия используют для варки и припускания. Рыбу нарезают на порционные куски, во избежание деформации кусков при тепловой обработке кожу рыбы в нескольких местах надрезают ножом. Осетровую рыбу для припускания нарезают на куски.

Если рыба мороженая в виде филе, прессованного без кожи, то рационально нарезать ее и для варки, и для жаренья в мороженом виде без предварительного оттаивания. При полном оттаивании рыбного филе вытекает много жидкости, что ухудшает вкусовые качества блюда и уменьшает выход готовых изделий.

Рыбу варят порционными кусками и звеньями (осетровую). Порционные куски укладывают в один ряд кожей

вверх, заливают горячей водой (2 л на 1 кг рыбы), добавляют белые коренья, репчатый лук, морковь. Продолжительность варки 15–20 мин без кипения при температуре 80–90 °С. Уварка для большинства рыб составляет 20%. Отварную рыбу можно запечь под соусом «Бешамель» с тертым сыром или в омлете.

В лечебном питании отварную рыбу, а также запеченную с предварительным отвариванием дают на диеты 5, 10, где требуется удаление экстрактивных веществ.

Панированные изделия используют для жаренья. Куски рыбы панируют в муке или в тертом белом хлебе, а также в муке с добавлением сухарей.

Для приготовления *котлетной массы* лучше всего использовать рыбу, имеющую небольшое количество костей (судак, треска, щука и др.). Филе рыбы нарезают небольшими кусками и пропускают через мясорубку. В измельченную массу добавляют предварительно замоченный в воде или в молоке и хорошо отжатый белый хлеб и соль; фарш хорошо вымешивают и второй раз пропускают через мясорубку, после чего добавляют

жидкость, снова перемешивают и выбивают. На 100 г рыбы (чистого веса) берут 25–30% белого хлеба, 35–40% воды или молока. Из котлетной массы приготовляют котлеты, биточки, рулеты и другие изделия. В котлетную массу из нежирной рыбы добавляют сливочное масло (5 г на 100 г филе), а в котлетную массу из трески и морского окуня для большей вязкости вводят сырые яйца.

Изделия из рыбной котлетной массы панируют в сухарях и обжаривают на сковородке с двух сторон, а затем дожаривают в жарочном шкафу. Блюда из котлетной массы на диету 2 жарят без панировки.

Из котлетной массы приготовляют паровые котлеты, рулеты и другие изделия. При приготовлении рулета на пару его завертывают в марлю и кладут вместе с марлей на решетку паровой кастрюли. Фрикадели кладут на смазанный маслом противень, заливают горячей водой и варят до готовности.

Для приготовления *рыбного суфле* разделанную на полное филе рыбу пропускают через мясорубку. В полученную

массу вводят желток яйца, соль, массу хорошо вымешивают и добавляют взбитый в пену белок. Затем выкладывают на смазанный маслом противень и готовят на пару.

Кнельную массу приготовляют для получения нежных и рыхлых изделий. Рыбное филе без кожи два раза пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, добавляют бешамель средней густоты и сливочное масло, смешивают и выбивают. Кнели в виде клецок опускают ложкой в кипящую воду и варят около 5 мин, пока они не всплывут. В кнельную массу вместо бешамели можно положить белый хлеб.

Паровые блюда после доведения до готовности смазывают сливочным маслом, чтобы на поверхности не образовалась корочка.

Блюда из овощей

В лечебном питании широко используют овощи. Ценность овощей в том, что они обеспечивают пищевой рацион витаминами, главным образом витаминами С, Р и каротином, а также минеральными элементами и клетчаткой.

Усвояемость овощей зависит от способа их приготовления. Овощи вареные и особенно протертые усваиваются лучше сырых.

Первичная обработка овощей состоит из мойки, очистки, нарезки.

Картофель содержит значительное количество крахмала — от 11% в молодом клубне до 20% в зрелом, и 1,7% белков. Ввиду того что картофель обычно употребляют в большом количестве, он является важным источником витамина С.

К весне в картофеле накапливается ядовитое вещество — соланин. Поэтому в это время следует картофель тщательно очищать от глазков, употреблять в пищу сваренным только в очищенном виде, сильно проросший картофель в пищу не использовать.

Корнеплоды содержат углеводы. Наиболее богаты ими свекла (11,5%) и морковь (9,7%). В них имеются также красящие вещества (в свекле — антоцианы, в моркови — каротин), придающие готовым изделиям привлекательный вид.

Петрушка, сельдерей, пастернак богаты ароматическими эфирными маслами. Их используют для приготовления супов и соусов, а зелень их содержит значительное количество витамина С. Редис, редька, хрен имеют острый вкус и возбуждают аппетит.

Капуста богата витамином С; в белокочанной капусте содержится 30 мг витамина С; в краснокочанной капусте — 50 мг, в цветной капусте — 70 мг. В капусте белокочанной содержится также витамин К.

При обработке капусты удаляют верхние листья, срезают наружную часть кочерыжки и промывают. В случае обнаружения червей, ее погружают в соленую воду, при этом черви всплывают.

Лук содержит сахара, витамины, ароматические эфирные масла и бактерицидные вещества — фитонциды. При очистке репчатого лука снимают верхние чешуйки. У зеленого лука удаляют пожелтевшие и испорченные стебли, отрезают корешки и хорошо промывают; зелень перебирают, удаляя испорченные и увядшие листья, и тщательно промывают.

Тыкву, кабачки, баклажаны после промывания очищают от кожицы, срезают с них плодоножки, семена удаляют.

Квашеную капусту отжимают от рассола, очень кислую промывают холодной водой. Крупные огурцы очищают от кожи.

Сушеные овощи применяют при отсутствии свежих овощей. Перед варкой их необходимо перебрать, промыть и залить холодной водой для набухания на 1–3 ч, затем варить в той же воде.

Свежемороженые овощи, не размораживая, кладут в кипящую воду и варят 10–15 мин.

Для пищевых целей могут быть использованы отходы от картофеля, свеклы, капусты, кабачков и ароматических корнеплодов. Из отходов картофеля можно получать крахмал. Молодую ботву свеклы и зеленые листья капусты после тщательной очистки и промывания можно использовать для приготовления свекольника и борща.

Кочерыжки капусты ввиду большого содержания в них витамина С зачищают, шинкуют соломкой и используют для борщей, щей, салатов и других блюд. Листья капусты, кочерыжки, стебли укропа и петрушки, внутренности кабачков используют для приготовления овощных отваров, которые являются составной частью вегетарианских супов. Очистки ароматических корнеплодов используют для ароматизации бульонов. Свекольные очистки можно использовать для подкрашивания борща.

Из овощей приготовляют самостоятельные блюда и гарниры к мясным и рыбным блюдам.

При варке овощи (кроме свеклы и зеленого горошка) закладывают в кипящую подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды) и варят при слабом кипении.

Неочищенные овощи можно закладывать в холодную воду. Свеклу и зеленый горошек варят в несоленой воде, так как соль удлиняет процесс разваривания.

При варке овощей в воде значительное количество минеральных элементов и часть витаминов переходят в воду. Поэтому овощные отвары надо использовать для приготовления супов и соусов. При варке на пару из овощей извлекается меньше питательных веществ.

Картофель варят в очищенном и неочищенном виде. Подготовленный очищенный картофель закладывают в горячую подсоленную воду и варят при слабом кипении под закрытой крышкой. Незадолго до готовности воду сливают, а картофель обсушивают под закрытой крышкой при слабом нагреве, при этом картофель доходит до готовности.

Картофель отпускают на гарнир или как самостоятельное блюдо со сливочным маслом, сметаной или соусами.

Для приготовления картофельного пюре сваренный картофель в горячем состоянии протирают на протирочной машине, затем добавляют горячее молоко и сливочное масло и хорошо вымешивают или взбивают в машине.

Капусту отварную приготовляют из белокочанной, цветной и брюссельской капусты. С кочана белокочанной капусты снимают верхние листья, разрезают кочан на четыре части и отваривают в подсоленной воде. После доведения до готовности отре-

зают кочерыжку, придают соответствующую форму и подают со сливочным маслом или соусами: сухарным, молочным, голландским. Цветную капусту после первичной обработки варят в подсоленной воде при сильном кипении, иначе она потемнеет, затем нагрев уменьшают и доводят до готовности. После варки капусту слегка обсушивают и подают со сливочным маслом или соусами.

Припускают овощи в собственном соку или с добавлением воды, молока и бульона. Полученный отвар используют вместе с овощами, поэтому потери питательных веществ при припускании минимальные, они сводятся к частичному разрушению витаминов и ферментов. Тыкву, кабачки, помидоры припускают в собственном соку, так как в них много влаги, а свеклу, капусту, морковь—с добавлением жидкости (15–20% к весу овощей). Во время припускания добавляют часть сливочного масла, положенного по раскладке. Продолжительность припускания до готовности корнеплодов и капусты составляет 25–30 мин, тыквы и кабачков — 15–20 мин, шпината 10–12 мин. Припущенные овощи заправляют маслом или молочным соусом.

Тушеные овощи приготавливают чаще всего из капусты свежей и квашеной, из картофеля, моркови и из смеси овощей. В тушеные овощи, используемые как самостоятельное блюдо, добавляют мясные продукты.

Для приготовления тушеных блюд овощи, кроме капусты и помидоров, предварительно обжаривают (картофель, кабачки, тыкву), пассеруют (лук, коренья) и варят (свеклу, зеленый горошек).

Для приготовления тушеной капусты свежую капусту шинкуют, добавляют немного бульона, жир и тушат. За 20 мин до конца тушения кладут пассерованный томат-пюре, репчатый лук, морковь и в последнюю очередь — уксус, лавровый лист и перец (горошек). Затем вводят соль, сахар, пассерованную муку, разведенную бульоном, и доводят до кипения. Если квашеная капуста очень кислая, то перед тушением ее варят до полуготовности, жидкость сливают и продолжают тушить, как свежую капусту.

Жарят овощи сырыми или после предварительной тепловой обработки. Разрушение витамина С при жаренье

значительно меньше, чем при варке и тушении. Картофель, нарезанный кусочками различной формы и величины, жарят с небольшим количеством жира. Кабачки, тыкву, баклажаны, нарезанные ломтиками, жарят с небольшим количеством жира, запанированными в муке. Готовые овощи поливают растопленным сливочным маслом, сметаной или сметанным соусом.

Из картофеля готовят котлеты, зразы, крокеты. Сваренный картофель протирают горячим на протирочной машине, массу охлаждают до 60 °С, добавляют сырые яйца и хорошо вымешивают. Разделывают в виде котлет, крокет (шариков) и зраз. Для зраз готовят фарш из мяса, моркови, пассерованного репчатого лука, рубленых яиц, нашинкованных отварных грибов. Котлеты и зразы панируют в муке или сухарях, а также жарят и без панировки.

Из капусты готовят котлеты, шницели, пудинги. Свежую капусту шинкуют соломкой, кладут в сотейник, добавляют молоко и тушат до полуготовности. Манную крупу добавляют в сыром виде или ее можно проварить с капустой в течение 10 мин. В полученную массу добавляют сырые яйца, сахар (если указано в раскладке), хорошо вымешивают и формуют котлеты. В зависимости от диеты котлеты делают без панировки или панируют в сухарях и жарят или запекают.

Из моркови приготовляют котлеты и зразы. Морковь шинкуют соломкой, припускают в молоке до готовности, добавляют манную крупу в сыром виде или проваривают ее с морковью. В полученную массу вводят сырые яйца, сахар, хорошо вымешивают и формуют в виде котлет. Обжаривают с панировкой или без нее. Зразы из моркови приготовляют так же, как котлеты, фаршируют их черносливом, яблоками, курагой и т. д. На диету 5 котлеты и зразы запекают.

Котлеты можно приготовить и из смеси овощей, например, из моркови и капусты, из капусты, моркови и репы и т. д.

Запеченные овощи можно разделить на три основные группы: 1) запеканки; 2) нефаршированные; 3) фаршированные.

Запеканки готовят из картофеля, капусты, моркови или из смеси овощей. Приготовление овощной массы для запеканки такое же, как для жареных изделий (котлет, зраз). Овощные запеканки готовят также фаршированными. В качестве фарша используют: мясо для картофельных и капустных запеканок, фрукты — для морковных.

Нефаршированные овощи запекают под соусом сметанным или молочным средней густоты или в сметане. Под сметанным соусом запекают картофель, кабачки, цветную капусту. Под молочным соусом запекают капусту цветную и белокочанную, кабачки. Капусту цветную запекают также с сухарным соусом. Перед запеканием овощи отваривают или жарят, затем заливают соусом, сбрызгивают маслом, иногда посыпают тертым сыром и запекают в духовом шкафу.

Фаршируют кабачки, баклажаны, перец, помидоры, репу, свеклу, капусту (голубцы).

Кабачки очищают от кожи, нарезают на порции, т. е. куски толщиной 4—5 см, удаляют семена и отваривают в соленой воде до полуготовности. Затем наполняют фаршем (рис и морковь или мясо с рисом), заливают соусом бешамель или сметанным с томатом и запекают в духовом шкафу. Масло сливочное кладут в фарш и частично в соус, которым заливают кабачки.

Помидоры выбирают средней величины. Отрезают часть с плодоножкой, вынимают сердцевину, наполняют фаршем, посыпают сыром, сбрызгивают маслом и запекают. После этого заливают соусом сметанным или сметанным с томатом. Фарш для помидоров приготовляют из пассерованного репчатого лука, рубленых яиц, молотых сухарей, а также зелени петрушки. Можно фаршировать помидоры мясным фаршем, добавив в него рассыпчатый рис и пассерованный лук.

Баклажаны так же, как и помидоры, фаршируют сырыми. Баклажаны разрезают пополам или на куски цилиндрической формы, удаляют семена, опускают на 5 мин в кипящую подсоленную воду и наполняют овощным или грибным фаршем. Затем укладывают на противень, смазанный маслом, заливают сметаной и запекают в духовом шкафу.

Перец промывают, вырезают плодоножку и вынимают ее вместе с семенами. Перец кладут в кипящую подсоленную

воду на 2–3 мин, когда вода стечет, наполняют фаршем (из мяса, риса и овощей). Перец укладывают в кастрюлю в один-два ряда, заливают бульоном, добавляют масло и томат и тушат под крышкой 30–40 мин.

Голубцы приготовляют с овощным или мясным фаршем. Кочан капусты после вырезания кочерыжки отваривают в подсоленной воде до полуготовности, затем разбирают на отдельные листья и отбивают утолщения деревянным пестиком. В листья заворачивают фарш, придавая голубцам продолговатую форму. Голубцы укладывают на противень, смазанный маслом, обжаривают, заливают соусом и запекают в духовом шкафу.

Свеклу для фарширования берут средних размеров. Ее варят до готовности, очищают, вырезают сердцевину, затем наполняют фаршем (рис с яблоками). Свеклу, наполненную фаршем, запекают в духовом шкафу в течение 15–20 мин, заливают бешамелью или сметаной и ставят еще на несколько минут в духовой шкаф.

Паровые протертые блюда (суфле) готовят из моркови, картофеля, кабачков, цветной капусты и других овощей или из их смеси.

Сваренные или припущенные овощи протирают на протирочной машине. В протертые овощи вводят манную крупу, сахар (если положен по раскладке), сливочное масло, желток яйца, массу хорошо размешивают и вводят взбитый в пену белок. После осторожного промешивания массу выкладывают на противень, смазанный маслом, поверхность выравнивают и приготовляют на пару. Время приготовления составляет 30–40 мин. Готовое суфле сверху смазывают сливочным маслом, чтобы не образовалась корочка.

Овощные пюре дают как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

Для морковного пюре морковь, нашинкованную соломкой, тушат с небольшим количеством молока до полной готовности. Затем протирают, заправляют сливочным маслом, сахаром и прогревают. В морковное пюре, используемое как самостоятельное блюдо, добавляют яблоки, приготовленные в виде пюре.

Для приготовления свекольного пюре свеклу варят в кожуре до готовности, очищают, шинкуют соломкой и протирают. Протертую свеклу заправляют сливочным маслом, лимонной кислотой, сахаром и подают со сметаной. Свекольное пюре можно приготовить с черносливом, для чего в готовое пюре добавляют предварительно сваренный и протертый чернослив.

Пюре также приготовляют из кабачков, цветной капусты, тыквы или из смеси овощей.

Супы

Супы, как правило, входят в меню всех диет. Супы, приготовленные на мясном, рыбном, грибном бульонах, а также на овощном отваре, являются возбудителями секреции желудочного сока и, следовательно, важны для пищеварения.

Супы состоят из жидкой части и гарнира. По способу приготовления супы делятся на заправочные, пюреобразные и прозрачные. По жидкой основе различают супы следующих видов: на бульоне (мясном, курином, рыбном, грибном); на овощном отваре (вегетарианские); на молоке; на фруктовом отваре; на крупяном отваре (слизистые и протертые); на квасе и на свекольном отваре.

Заправочные супы приготовляют на мясном, костном, рыбном, грибном бульонах и на овощных отварах.

Для приготовления *костного бульона* говяжьи кости рубят на мелкие куски, закладывают в кастрюлю, заливают холодной водой (на 1 кг костей 4 л воды), доводят до кипения и продолжают варить при слабом кипении в течение 3–4 ч. Жир и пену, собирающиеся на поверхности бульона, удаляют, так как пена ухудшает внешний вид бульона, а эмульгированный жир увеличивает его мутность. За 40 мин до окончания варки в бульон кладут лук и корнеплоды (морковь, петрушка, сельдерей), поджарив предварительно морковь и лук на плите. Сваренный бульон процеживают.

Для *мясокостного бульона* подготовленные кости закладывают в холодную воду и варят в течение 1–2 ч. Мясо нарезают на куски, закладывают в костный бульон и варят все вместе в течение 2–3 ч. Солят бульон за 30 мин до окончания варки.

Рыбный бульон приготовляют из рыбных отходов — голов, хвостов, плавников, костей, а также из рыбы. Крупные головы разрубают на части, удалив жабры и глаза. Рыбные пищевые отходы и рыбу промывают, кладут в кастрюлю и заливают холодной водой, доводят до кипения, кладут сырой репчатый лук, петрушку, соль, варят в течение 50—60 мин. Во время варки удаляют пену. Готовому бульону дают отстояться 20—30 мин и процеживают.

Грибной бульон приготовляют из сушеных белых грибов. Грибы перебирают, промывают и замачивают в холодной

воде в течение 3—4 ч для ускорения варки. Затем грибы вынимают, жидкости дают отстояться, процеживают ее и варят грибы в этой же жидкости 1 1/2—2 ч при слабом кипении без добавления соли. Вареные грибы в рубленом виде можно использовать в суп или другие блюда на диеты 11 и 15.

Бульон из птицы варят так же, как и мясной. Для варки используют целые тушки и потроха (за исключением печени).

Овощной отвар составляет основу вегетарианских супов, которые приготовляют на диеты 5, 10. Для этого необходимо использовать отвары от картофеля, капусты и других овощей, а также специально варить из обрезков овощей (листья и кочерыжки капусты, обрезки и внутренняя часть кабачков, стебли укропа и петрушки и т. д.). Перед варкой все овощи, тщательно зачищенные и промытые, закладывают в кипящую подсоленную воду и варят при закрытой крышке, а затем процеживают.

Заправочные супы делятся на три основных вида: *с овощным гарниром; с гарниром из круп, бобовых и мучных изделий; солянки*.

При изготовлении заправочных супов необходимо соблюдать следующие правила:

1. Продукты закладывать в кипящую жидкость (бульон или овощной отвар) последовательно с учетом продолжительности варки.

2. Лук репчатый, морковь, томат-пюре закладывают в суп пассерованными; петрушку, сельдерей можно класть в пассерованном и непассерованном виде. На диету 5 коренья не пассеруют в жирах, а припускают в закрытой посуде

в небольшом количестве овощного отвара до полуготовности. Свеклу и квашеную капусту предварительно тушат, а соленые огурцы припускают. Перловую крупу предварительно варят до готовности, так как при закладке ее в суп в сыром виде суп может приобрести синеватый оттенок.

3. Для придания супам более густой консистенции, супы овощные (кроме картофельных) заправляют мучной пассеровкой сухой или жировой. Для приготовления сухой пассеровки муку насыпают на противень слоем в 2–3 см и нагревают в жарочном шкафу до появления желтоватой окраски, затем ее охлаждают, разводят остывшим бульоном, процеживают и вводят в кипящий бульон. Для получения жировой пассеровки муку всыпают в растопленный жир и нагревают, помешивая веселкой, до желтого цвета. Пассеровку разводят небольшим количеством горячего бульона и нагревают при слабом кипении в течение 5–8 мин, после чего процеживают и вводят в суп.

4. Лавровый лист и перец кладут в суп перед окончанием варки.

5. Заправочные супы варят при слабом кипении. Сваренные супы должны постоять без кипения 10–15 мин. Сметану и мелко нарезанную зелень кладут в тарелку при отпуске.

Супы с овощным гарниром — это борщи, щи, рассольники, супы из сборных овощей, картофельные супы.

Для приготовления борщей свеклу тушат с небольшим количеством бульона или овощного отвара с добавлением сахара, кислоты (уксусной или лимонной) и томата-пюре в закрытой посуде в течение 45–60 мин. Кислая среда сохраняет цвет свеклы. Перед окончанием тушения кладут пассерованный лук и коренья (борщ на диету 5 приготовляют без лука, коренья не пассеруют). В кипящую жидкость закладывают капусту, после закипания — картофель. Затем в борщ кладут тушеную свеклу и варят 15–20 мин. В конце варки борщ заправляют мучной пассеровкой и кипятят 10 мин. Если в борщ кладут квашеную капусту, то ее предварительно тушат.

Различают *несколько видов борщей*. В лечебном питании борщи варят в основном двух видов — *на бульоне и на овощном отваре*; подают со сметаной.

Щи приготовляют из капусты белокочанной свежей и квашеной, а также из щавеля и шпината (щи зеленые). Щи из свежей капусты готовят на мясном, костном, грибном бульонах и на овощном отваре (вегетарианские). Для щей капусту нарезают квадратиками, картофель, морковь — кубиками или брусочками, репчатый лук — дольками. В кипящий подсоленный бульон или овощной отвар кладут свежую капусту, затем пассерованные коренья и репчатый лук, а в вегетарианские щи — припущенные в овощном отваре коренья, затем картофель и варят до готовности. Перед окончанием варки кладут пассерованный томат-пюре или помидоры и специи. Щи из свежей капусты, в состав которых не входит картофель, заправляют мучной пассеровкой.

Для приготовления щей из квашеной капусты капусту тушат с жиром, томатом-пюре и небольшим количеством бульона в течение 11/2–2 ч. За 10–15 мин до окончания тушения к капусте добавляют пассерованные коренья и репчатый лук. В кипящий бульон кладут тушеную капусту и варят 30 мин, затем добавляют мучную пассеровку и заправляют специями. Если щи варят с картофелем, то сначала в бульоне варят картофель до полуготовности, а затем добавляют тушеную капусту.

Щи зеленые приготовляют из щавеля и шпината. Шпинат отваривают в бульоне, а щавель припускают в собственном соку. Зелень протирают вместе с соком, репчатый лук и петрушку пассеруют с жиром. В кипящий бульон закладывают картофель, нарезанный ломтиками, через 15 мин кладут протертую зелень и пассерованные овощи и варят еще 10–15 мин. За 5–10 мин до окончания варки кладут мучную пассеровку, разведенную бульоном, специи, соль. Подают щи с половиной сваренного вкрутую яйца или с целым яйцом, сваренным в мешочек, и со сметаной.

Для приготовления *рассольника* соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена и нарезают ромбиками или соломкой. Картофель нарезают брусочками, белые коренья и лук шинкуют соломкой. Нарезанные огурцы припускают с небольшим количеством бульона до готовности, лук и белые коренья пассеруют. В кипящий бульон закладывают картофель, затем пассерованные коренья, в конце варки —

огурцы и специи. Перед подачей в рассольник добавляют огуречный рассол и соль. Если рассольник готовят с перловой крупой, то ее предварительно варят до готовности (в виде рассыпчатой каши).

Супы овощные готовят на бульоне (мясном, костном, грибном) и на овощном отваре. Гарнир этих супов состоит из набора сезонных овощей или овощей и свежих грибов, например: 1) капуста свежая, картофель, кабачки, зеленый горошек, помидоры; 2) капуста цветная, репа, белые грибы, помидоры; 3) капуста цветная, кабачки, тыква, зеленый горошек, помидоры и т. д.

При приготовлении овощных супов в кипящую жидкость закладывают последовательно овощи, учитывая срок их варки, затем кладут пассерованные овощи, в конце варки — специи и соль. Овощные супы, в состав которых не входит картофель, заправляют мучной пассеровкой. Овощные супы подают со сметаной и зеленью.

Картофельные супы готовят на мясном, костном, рыбном и грибном бульонах или на овощном отваре. Основным продуктом для этих супов является картофель, а дополнительными — капуста, крупы и макаронные изделия.

Для приготовления супов из макаронных изделий лапшу или вермишель надо отварить до полуготовности и промыть холодной водой, после чего заложить в бульон, довести до кипения и больше не кипятить. При таком способе варки сохраняется прозрачность супа и макаронные изделия не развариваются.

Молочные супы можно готовить на одном молоке или на молоке с добавлением воды, причем воды берут 16–60% от количества молока. Крупы и макаронные изделия плохо развариваются в молоке, поэтому их предварительно варят до полуготовности, закладывая в кипящую воду. Затем их откидывают на сито, вводят в горячее молоко и варят до готовности. Готовый суп заправляют сахаром, при подаче кладут кусочек сливочного масла.

Супы на фруктовых и ягодных отварах приготовляют из свежих или сухих плодов, ягод, цитрусовых. Также для супов можно использовать фруктово-ягодные соки, сиропы.

При наличии свежих плодов и ягод половину нормы используют для приготовления отвара. Плоды натирают на терке, отжимают сок, из свежих ягод тоже отжимают сок.

Сок оставляют на холоде. Полученную мезгу заливают горячей водой, варят и процеживают, затем добавляют сырой сок и сахар. Оставшиеся ягоды в целом виде, а фрукты нарезанными закладывают в готовый суп. Апельсины, мандарины, ананасы кладут в суп сырыми, очистив от кожицы и нарезав ломтиками.

Цедру, а также корицу и гвоздику используют для ароматизации супов. В некоторых случаях добавляют лимонную кислоту. Для повышения вязкости фруктового отвара в нем заваривают картофельный крахмал.

Подают фруктовые супы с отварным рисом, макаронными изделиями, гренками, варениками с фруктами, пудингами из различных круп.

Прозрачные супы — это прозрачные бульоны, приготовленные из мяса, птицы, рыбы, содержащие повышенное количество экстрактивных веществ. Они малокалорийны и их дают главным образом для возбуждения аппетита. Бульоны дают на диеты 11, 13, 15 и на послеоперационные.

Мясной прозрачный бульон получают из обычного мясного или мясокостного бульона путем осветления оттяжкой. Для приготовления оттяжки берут мясо III сорта, измельчают на мясорубке, заливают холодной водой (1:1), размешивают и ставят на холод на 1–2 ч, затем вводят яичные белки и соль, хорошо размешивают и разводят теплым бульоном. Подготовленную оттяжку вводят в обезжиренный бульон, добавляют поджаренные на плите коренья и лук, бульон доводят до кипения, снимают жир и пену, варят бульон на слабом огне 1–1 1/2 ч, затем процеживают.

К прозрачным бульонам подают мясо, птицу, фрикадельки, кнели, пельмени, яйцо, сваренное в мешочек, гренки, профитроли, клецки, пирожки, а также гарниры из круп и макаронных изделий.

Пюреобразные супы готовят из круп, овощей, мясных продуктов и реже — рыбных. Супы-пюре готовят на бульоне, молоке, крупяных и овощных отварах.

Для супов-пюре используют крупу рисовую, перловую и геркулес. Крупу закладывают в кипящую воду, варят в пятикратном количестве жидкости при слабом кипении

до готовности. Сваренную крупу протирают через протирочную машину вместе с отваром, затем соединяют с горячим молоком или бульоном и доводят до кипения. Суп на молоке заправляют сахаром, масло сливочное кладут в тарелку при отпуске блюда.

Суп-пюре из круп готовят также с добавлением овощей (картофель, морковь, кабачки, тыква, цветная капуста). Овощи для супа припускают в небольшом количестве воды до готовности, затем протирают, соединяют с протертой крупой, молоком или бульоном и доводят до кипения.

Суп-пюре из овощей приготавливают из картофеля, моркови, кабачков, тыквы, цветной капусты. Суп-пюре из овощей готовят на овощном отваре или с добавлением молока в виде бешамели.

Для приготовления супа-пюре из овощей тщательно очищенные овощи припускают с небольшим количеством воды до готовности, протирают на протирочной машине, затем соединяют с отваром и доводят до кипения. Для придания супу равномерной консистенции в него добавляют белый соус, приготовленный на овощном отваре или молоке.

Для приготовления *белого соуса на молоке (бешамели)* муку слегка подсушивают, разводят небольшим количеством холодного молока и вводят при непрерывном размешивании в кипящее молоко. Полученный соус процеживают, вводят в суп-пюре и доводят до кипения. Для приготовления белого соуса на овощном отваре подсушенную муку разводят остывшим овощным отваром, процеживают и вводят в кипящий суп.

Готовый суп-пюре заправляют яично-масляной смесью, сливочным маслом или сметаной.

Суп-пюре из мясных продуктов приготовляют из мяса, птицы, печени. Мясо или птицу варят, отделяют от костей (с птицы снимают кожу), пропускают 2–3 раза через мясорубку с мелкой решеткой, добавляют сливочное масло. Протертую массу соединяют с бульоном и белой пассеровкой (просушенной мукой, разведенной бульоном), доводят до кипения, затем заправляют яично-масляной смесью.

Супы слизистые включают в меню диет, где требуется максимальное механическое и химическое щажение желудка.

Для приготовления слизистых супов крупу перебирают, промывают, засыпают в кипящую воду и варят до

готовности. Сваренную крупу процеживают через марлю или сито без протирания. После процеживания слизистый отвар вновь доводят до кипения и ставят на край плиты или мармит. Слизистые супы заправляют сахаром и яично-молочной смесью (смесь горячего молока или сливок с яичным желтком). Сливочное масло кладут в тарелку при подаче.

Блюда из круп, макаронных изделий и бобовых

Крупы и макаронные изделия являются одним из основных источников углеводов в питании, их включают в меню всех диет как самостоятельные блюда и гарниры. Бобовые культуры наряду с углеводами содержат значительное количество белков — около 20%. Гречневая крупа, геркулес и бобовые богаты витаминами группы В.

Перед тепловой обработкой крупы, макаронные изделия и бобовые перебирают с удалением посторонних примесей, а манную крупу просеивают.

Крупы, за исключением манной, промывают в нескольких водах: сначала в теплой воде (50 °С), а затем в горячей (70 °С).

Ядрицу для ускорения варки иногда поджаривают до светло-коричневого цвета. Бобовые (кроме лущеного гороха) предварительно замачивают в холодной воде на 5–8 ч.

Крупы варят на воде, бульоне, молоке. Консистенция каш зависит от соотношения между количеством крупы и жидкости. По консистенции каши делятся на три вида: рассыпчатые, вязкие и жидкие.

Рассыпчатые каши варят на воде из всех круп кроме овсяной и кукурузной. Манную рассыпчатую кашу можно варить на воде и на молоке.

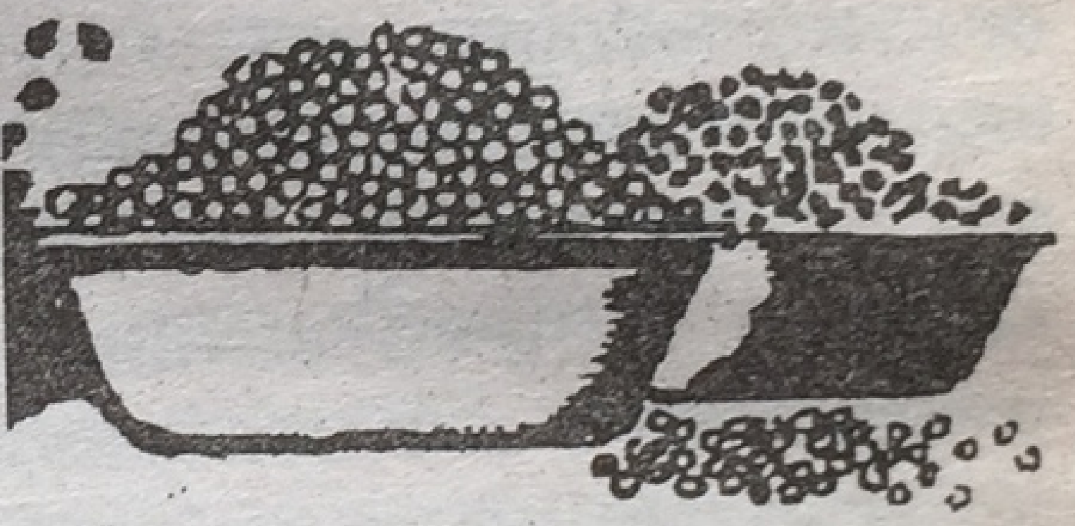
Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую воду. В жидкость перед засыпкой крупы можно добавить жир. После засыпки содержимое все время помешивают и жидкость снова доводят до кипения, продолжая помешивание до полного загустения крупы. Затем котел закрывают крышкой и дают каше «упреть» в течение 2–3 ч.

Рисовую рассыпчатую кашу можно варить и другим способом: промытый рис засыпать в кипящую подсоленную воду (3 л на 0,5 кг риса) и варить около 30 мин, затем откинуть на дуршлаг, промыть горячей водой и добавить жир.

Манную крупу для рассыпчатой каши смешивают с сырым яйцом и подсушивают в жарочном шкафу до светло-желтого цвета, просеивают через сито. В кипящую подсоленную воду или молоко вводят масло, затем всыпают тонкой струей манную крупу и заваривают кашу, которую ставят на водяную баню в жарочный шкаф.

Отпускают рассыпчатые каши с маслом. Гречневую и пшенную каши дают с молоком. Рассыпчатые каши (пшенную и рисовую) варят также с добавлением сухих фруктов.

Вязкие каши варят на воде или на молоке, разбавленном водой. Вязкие каши имеют густую консистенцию, они не расплываются на тарелке. Крупы с целыми зернами (кроме гречневой) предварительно проваривают в воде, а затем добавляют горячее молоко и варят в нем до готовности.



Вязкие каши из риса, пшена, манной и пшеничной крупы варят также с тыквой. Тыкву очищают от кожицы и семян, режут на мелкие кусочки и, положив в кипящую подсоленную воду или смесь воды и молока, варят. Затем добавляют сахар, всыпают крупу и продолжают варить до готовности.

Все каши отпускают со сливочным маслом.

Жидкие каши варят на молоке и на воде из манной крупы, а также из гречневой или рисовой муки. Для приготовления манной каши и каш из детской муки или молотой крупы крупу следует всыпать в посуду с кипящей жидкостью тонкой струей, тщательно размешивая, чтобы не образовалось комков.

Макаронные изделия перед варкой разламывают на куски размером 10–12 см. Макаронные изделия закладывают в кипящую подсоленную воду (3 л на 0,5 кг) и варят до готовности. Продолжительность варки макарон 30–40 мин, лапши — 25–35 мин, вермишели — 12–15 мин. Готовые макаронные изделия откидывают на сито или грохот, затем перекладывают в кастрюлю и заправляют маслом.

Макаронные изделия подают с маслом, сыром, творогом, мясными продуктами или подают в виде гарнира, заправив маслом.

Из круп и макаронных изделий приготовляют *запеканки, пудинги, крупеники.*

Запеканки готовят из вязких каш — рисовой, манной, пшенной, сваренных на молоке с сахаром. После охлаждения массы до 70 °С в нее вводят яйца, перемешивают, выкладывают на противень, смазанный маслом, смазывают яйцом со сметаной или молоком и ставят в духовой шкаф для запекания. Подают запеканки с вареньем, сметаной, молочным соусом.

Пудинги приготовляют из рассыпчатых каш: рисовой, пшенной. В пудинги кладут изюм, урюк, цукаты, яблоки, чернослив и другие фрукты.

Для приготовления рисового и пшенного пудинга рис и пшено варят в большом количестве подсоленной жидкости до полуготовности, затем откидывают на грохот или дуршлаг без промывания. В сваренный рассыпчатый рис или пшено добавляют молоко, сливочное масло, яйца и фрукты (яблоки — припущенные с сахаром, урюк — ошпаренный, а чернослив — в отварном виде). Массу хорошо вымешивают, выкладывают на противень, смазанный маслом, сверху смазывают яйцом с молоком или сметаной и ставят для запекания. Подают пудинги с вареньем или сладким соусом.

Крупеник приготовляют в основном из гречневой крупы. Варят рассыпчатую гречневую кашу, в нее добавляют протертый творог, молоко, сахар, сливочное масло и яйца. Молоко можно заменить сметаной. Массу хорошо промешивают, выкладывают на противень, смазанный маслом, сверху смазывают льезоном и запекают. Подают крупеник со сметаной. Крупеник можно приготовить также из пшенной и пшеничной крупы.

Для приготовления *лапшевника с творогом* макаронные изделия варят в большом количестве жидкости до полуготовности и откидывают на грохот или дуршлаг, не промывая. Затем в макароны добавляют протертый творог, молоко, растопленное сливочное масло, сахар, сырые яйца; все перемешивают, выкладывают на противень, смазанный

маслом, поверхность «льезонят» и запекают в духовом шкафу. Подают с маслом или сметаной.

Из макаронных изделий готовят макаронник с мясом, а также макароны, запеченные с сыром.

Паровые блюда из круп приготовляют на диету 13 в виде суфле или парового пудинга.

Крупу варят в виде вязкой каши с солью и сахаром в соотношении 1:5, т.е. на 1 кг крупы 5 л жидкости (вода с молоком). Рисовую или гречневую кашу, сваренную из целых зерен, протирают через протирочную машину. В полученную массу добавляют сливочное масло, желток яйца; все хорошо размешивают и вводят взбитый в пену белок. После осторожного промешивания массу выкладывают на противень, смазанный маслом, и ставят в пароварочный шкаф или в паровую коробку. После доведения до готовности (30–40 мин) пудинг вынимают, смазывают сливочным маслом, дают немного остыть и нарезают на порции.

Блюда из творога

Творог является ценным питательным продуктом. В нем содержатся полноценные легкоусвояемые белки, молочный жир, богатый витаминами, и значительное количество кальция и фосфора. Молочный белок благодаря высокому содержанию аминокислоты метионина оказывает благоприятное влияние на обмен веществ при болезнях печени, сахарном диабете и атеросклерозе. Отсутствие в твороге азотистых экстрактивных веществ и пуриновых оснований делает его ценным источником белка при нарушениях обмена.

В лечебном питании используют творог 9 и 20% жирности и обезжиренный. В натуральном виде можно давать творог из пастеризованного молока, причем срок реализации его — 24 ч с момента приготовления. Творог из непастеризованного молока допускается к употреблению только после тепловой обработки.

Кальцинированный творог приготовляют из молока путем добавления кальция хлорида. Для получения 100 г творога берут 700 г молока и 1 1/2–2 ст. ложки 10% кальция хлорида. Молоко надо вскипятить и немного охладить. Затем добавить кальция хлорид (при постоянном

помешивании), остудить, откинуть на марлю, сложенную в несколько слоев, и положить под гнет.

Из творога приготовляют *холодные* и *горячие блюда*. Холодные блюда — с добавлением молока, кефира, сливок, сметаны и сахара. Горячие творожные блюда приготовляют нескольких видов: вареные (вареники ленивые, вареники с творогом), жареные (сырники, зразы), запеченные (пудинги), паровые (творожные суфле).

Для улучшения вкуса в творожные блюда добавляют ванилин, цедру лимона или апельсина, корицу, изюм, цукаты и т. д.

Для приготовления *творожного пудинга* следует заварить манную крупу в виде густой каши в соотношении 1:3 (1 часть крупы и 3 части жидкости). Манную кашу, творог, яйца, сахар соединить и протереть через сито или дуршлаг. Полученную массу хорошо промешать, добавить сливочное масло, выложить на противень, разровнять, смазать льезоном и поставить в жарочный шкаф. Подавать со сметаной, взбитой с сахарной пудрой, или сметаной со сгущенным молоком.

Можно готовить творожный пудинг с сырой манной крупой, при этом надо увеличить раскладку творога до 150 г на одну порцию и уменьшить количество манной крупы до 15 г.

Вареники ленивые готовят из протертого творога, в который добавляют муку, сахар, яйцо и хорошо промешивают. Полученную массу раскатывают на доске, посыпанной тонким слоем муки, нарезают в виде ромбиков и опускают в кипящую подсоленную воду. Когда вареники всплывут, их вынимают из воды шумовкой, поливают маслом и подают со сметаной.

Для приготовления *сырников* в протертый творог надо добавить яйца, муку, сахар, вымешать, разделать сырники, по два на порцию, обвалять в муке, придать круглую форму и обжарить с двух сторон или запечь в духовом шкафу.

Для приготовления *творожного суфле* заваривают манную крупу на молоке в соотношении 1:3, чтобы получилась густая каша. Творог, манную кашу, сахар, яичные желтки

соединяют, протирают. В протертую массу добавляют сливочное масло, хорошо вымешивают и вводят взбитый в пену белок. Затем массу кладут на противень и готовят на пару.

Блюда из яиц

Яйца обладают высокой питательной ценностью. В состав куриного яйца входит белков 10,6%, жиров — 11,3%, углеводов — 0,5%. Белки яиц включают полный комплекс незаменимых аминокислот; жиры богаты такими биологически активными веществами, как лецитин, кефалин, холестерин, арахидоновая кислота. В среднем вес яйца составляет 48 г (без скорлупы), причем вес желтка составляет 32% от веса яйца в целом.

Яйца варят в скорлупе и в виде яичной кашки. В скорлупе варят яйца всмятку (3 1/2 мин), в мешочек (5 мин) и вкрутую (8–10 мин).

Яйца жарят на сковороде с небольшим количеством жира в виде яичницы-глазуньи. Яичницу-глазунью можно приготовить и на пару. Готовая яичница-глазунья должна иметь хорошо свернувшийся белок и слегка загустевший желток. Готовят ее натуральной и с различными гарнирами (мясные продукты, ломтики хлеба, картофель, зеленый горошек и т. п.).

Омлет готовят из смеси яиц и молока. Для жареного омлета на 1 яйцо берут 15–20 г молока, для запеченного или парового на 1 яйцо — 40–50 г молока, яичную массу хорошо вымешивают и выливают в соответствующую посуду, смазанную жиром.

Омлеты приготовляют *натуральные, смешанные, фаршированные*.

Для смешанного жареного омлета добавляют те же продукты, что и в яичницу-глазунью. В смешанные запеченные омлеты добавляют различные овощи (картофель, морковь, капуста, зеленый горошек, кабачки), а также мясные продукты и крупы (рис, пшено, манная крупа).

Все продукты подвергают предварительной тепловой обработке (овощи и мясо варят и мелко нарезают, рис и пшено варят рассыпчатыми, а манную крупу в виде 10% манной каши), соединяют их с яичной смесью и запекают в духовом шкафу.

Для приготовления фаршированного жареного омлета яичную массу выливают на горячую сковороду с маслом тонким слоем и жарят с одной стороны, затем на середину кладут фарш и завертывают омлет в виде блинчика или рулета.

Для *драчены* в яичную массу вводят пшеничную муку в виде сухой пассеровки или в виде бешамели.

В *паровом виде* приготовляют омлеты натуральные и смешанные по рецептуре как для запеченных, только тепловую обработку производят на пару. В паровые омлеты овощи и мясо вводят в виде пюре, рис хорошо разваривают, а манную крупу заваривают на молоке в виде жидкой манной каши.

Холодные блюда и закуски

К холодным блюдам относятся бутерброды, салаты, винегреты, блюда и закуски из овощей, холодные блюда из мяса и рыбы.

Салаты и винегреты приготовляют из овощей сырых, вареных, квашеных и маринованных, а также из овощей и фруктов. В салаты добавляют мясо, птицу, рыбу, крабов, яйца. Все продукты вводят в салат в охлажденном виде.

В винегрет обязательно входят свекла, огурцы, картофель и лук. Можно также добавлять капусту, морковь, зеленый горошек, отварную фасоль, помидоры, маринованные овощи, рыбу.

Овощи для салатов и винегретов варят раздельно. Картофель и свеклу варят в кожуре, морковь — в очищенном виде. Сваренные овощи охлаждают, очищают, мелко нарезают, смешивают и заправляют солью, уксусом, растительным маслом, майонезом или сметаной.

К *овощным холодным блюдам* относятся: фаршированные помидоры, перец, баклажаны, икра из кабачков и баклажанов, свекла маринованная и др.

Баклажаны и перец фаршированные приготовляют так же, как и для вторых горячих блюд, только подают в холодном виде.

Свеклу маринованную приготовляют из вареной или печеной свеклы. Свеклу шинкуют ломтиками, заливают маринадом и ставят на холод на 3–4 ч. Для приготовления

маринада в кипящую воду кладут корицу, гвоздику, лавровый лист, перец, сахар, соль, уксус или лимонную кислоту, кипятят 2—3 мин и охлаждают. При отпуске свеклу можно полить растительным маслом.

Для приготовления *овощной икры* из кабачков или баклажанов подготовленные кабачки припускают, а баклажаны пекут в духовом шкафу, после чего с них снимают кожицу. Помидоры ошпаривают кипящей водой и снимают кожицу. Репчатый лук пассеруют на растительном масле, добавляют томат-пюре и вновь пассеруют. Охлажденные кабачки или баклажаны пропускают через мясорубку, соединяют с подготовленными овощами и уваривают до загустения. Загустевшую и охлажденную массу заправляют перцем, уксусом и растительным маслом. При подаче посыпают зеленью.

К *рыбным холодным блюдам* относятся: икра, семга, кета, балык, сельдь натуральная и рубленая, рыба заливная, рыба под маринадом, рыба под майонезом, рыба фаршированная и т. д.

Сельдь натуральную предварительно разделывают на филе, затем нарезают на кусочки, укладывают в селедочный лоток в виде целой рыбы с головой (без жабр) и хвостом, украшают луком, зеленью; отдельно подают отварной картофель.

Для приготовления *заливной рыбы* ее разделывают на полное филе, нарезают на порции и отваривают. Полученный бульон соединяют с бульоном из рыбных отходов и процеживают. В горячий бульон кладут желатин, предварительно замоченный в холодной воде, растворяют его, охлаждают бульон до 60 °С, если бульон мутный, вводят оттяжку, заправляют солью и процеживают. Желе наливают на противень, дают застыть, кладут на него рыбу, украшают морковью, лимоном, зеленью петрушки. Украшенные куски рыбы вновь заливают и охлаждают. К заливной рыбе подают соус-хрен с уксусом.

Рыбу в маринаде часто применяют в больничном питании на диеты 10, 11, 15. В отличие от общепринятого способа приготовления маринада его можно готовить, закладывая продукты в один прием.

Морковь, шинкованную соломкой, кладут в котел, добавляют рыбный бульон, томат, лук репчатый, масло растительное, сахар, через 20—30 мин после начала варки добавляют уксус или лимонную кислоту и тушат до полной готовности блюда. На диету 5 и 10 вместо рыбного бульона берут овощной отвар, на диету 5 лук репчатый не кладут и вместо растительного масла можно положить сливочное.

При подаче на тарелку кладут кусок рыбы, а сверху маринад и посыпают зеленью.

К *мясным холодным блюдам* относятся: отварное и жареное мясо, птица, поросенок, язык, студень, паштет из печенки, заливная курица или язык.

Холодное жареное или вареное мясо подают с гарниром из свежих огурцов, помидоров, салата.

Заливные мясные блюда (телятина, язык) приготовляют из мясного желе (оттянутый мясной оттяжкой прозрачный бульон с добавлением желатина).

Студень мясной приготовляют из говяжьих и свиных ножек и голов. После первичной обработки их хорошо промывают, заливают холодной водой (2 л воды на 1 кг субпродуктов), доводят до кипения, снимают пену и варят при очень слабом кипении 4—5 ч. Затем мясо отделяют от костей, которые еще варят в бульоне 2 ч, снимая жир. За 1 1/2 ч до конца варки кладут лук и коренья и за 30 мин — лавровый лист, перец горошком и соль.

Мясо нарезают кубиками, соединяют с процеженным бульоном и кипятят еще раз. Чеснок кладут в конце кипячения. Студень разливают в противни и охлаждают. При подаче отдельно дают хрен с уксусом.

Печеночный паштет приготовляют из печени, которую предварительно обжаривают или тушат до готовности. Репчатый лук пассеруют на масле. Печень пропускают с пассерованным луком два раза через мясорубку с частой решеткой, затем добавляют сливочное масло, кипяченое молоко, соль и массу хорошо выбивают. После этого ей придают форму, посыпают рубленым яйцом, зеленью и охлаждают.

К *яичным холодным блюдам* относятся яйца под майонезом с гарниром и яйца, фаршированные сельдью.

Сладкие блюда

Сладкие блюда подают во время обеда последними, они дают приятное вкусовое ощущение. Сладкие блюда делятся на следующие группы: 1) свежие натуральные фрукты и ягоды; 2) компоты; 3) желированные блюда; 4) замороженные блюда; 5) выпеченные блюда.

Свежие натуральные фрукты и ягоды имеют большое значение в питании как больного, так и здорового человека; в них полностью сохраняются витамины, минеральные элементы, ферменты, эфирные масла и красящие вещества. Перед едой их промывают сначала холодной, а затем кипяченой водой и откидывают на сито.

Компоты приготовляют из свежих, сушеных и консервированных в сиропе плодов и ягод.

Для приготовления компота из свежих плодов и ягод их после предварительной обработки варят в сахарном сиропе. Если фрукты некислые, в сироп добавляют лимонную кислоту. Некоторые сорта яблок и груш ввиду их быстрой развариваемости погружают в кипящий сироп и нагрев прекращают.

Ягоды — землянику, клубнику, малину и др. — кладут в компот в сыром виде.

Для приготовления компота из сушеных фруктов их перебирают, промывают 2–3 раза теплой водой. Крупные фрукты перерезают и варят 10 мин, затем кладут сахар и остальные фрукты, варят 5 мин и охлаждают.

Желированные блюда — это кисели, желе, муссы, самбуки, кремы.

Кисели готовят из свежих, сушеных, консервированных плодов и ягод, плодово-ягодных соков и пюре, молока и других продуктов. Кисели приготовляют разной консистенции: жидкие, средней густоты и густые. Для приготовления порции киселя (200 мл) густой консистенции берут 15 г крахмала, средней консистенции — 8–10 г и жидкой — 5 г.

Для приготовления *киселя из свежих ягод* после первичной обработки ягод производят отделение сока с помощью соковыжималки или вручную. Сок процеживают и ставят в закрытом виде в холодильный шкаф. Полученную мезгу заливают пятикратным количеством горячей воды и варят

10 мин. Затем отвар процеживают, добавляют сахар и доводят до кипения.

В кипящий отвар вливают крахмал, разведенный холодной водой, и, тщательно мешая, доводят до кипения, кипятят 3–5 мин. На последней стадии кипения вводят отжатый сок и нагрев прекращают.

Для приготовления *киселя из свежих фруктов* их варят до готовности, затем протирают, смешивают с отваром, добавляют кислоту и сахар, доводят эту жидкость до кипения и вводят крахмал.

Для приготовления *молочного киселя* в кипящее молоко кладут сахар, доводят его до кипения и вливают разведенный холодным молоком или водой крахмал. Если используют картофельный крахмал, то кисель доводят до кипения и снимают с огня, а если маисовый — то кипятят 10–15 мин.

В зимнее время года кисели приготовляют из различных фруктово-ягодных соков, а также из варенья. Кисель надо приготовить на воде, а сок ввести за 2–3 мин до конца варки. Для сохранения витаминов, а также цвета целесообразно в сок добавлять лимонную кислоту.

Желе и муссы приготовляют из тех же продуктов, что и кисели, их готовят на желатине. Желатин предварительно замачивают в холодной воде до полного набухания. Для приготовления желе и мусса из свежих ягод последние тщательно перебирают, промывают и из них отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой, доводят до кипения, процеживают, вводят желатин, вливают отжатый сок и снимают с огня. Желе процеживают, разливают в формочки и охлаждают.

Разновидностью мусса является *самбук*. Для его приготовления яблочное пюре соединяют с сахарным песком, яичными белками и взбивают на льду до увеличения объема в 2–3 раза. Затем снимают со льда и при быстром помешивании вливают тонкой струей горячий раствор желатина, выливают в формочки и охлаждают.

Кремы приготовляют из свежих сливок (30% жирности), сахара и желатина, часть сливок можно заменить яично-молочной смесью. Для приготовления крема сначала

делают яично-молочную смесь (желтки яйца растирают с сахаром и, быстро помешивая, соединяют с кипяченым молоком и нагревают до 70–80 °С). В яично-молочную смесь кладут подготовленный желатин, а также вводят ванилин, какао, кофе и другие продукты в зависимости от того, какой крем надо приготовить. Массу охлаждают до 20 °С и вводят в нее взбитые сливки, сначала часть их, помешивая снизу вверх, а затем все сливки. Крем быстро разливают в формочки и охлаждают.

К выпеченным сладким блюдам относятся *пудинги, бабки, суфле, снежки, меренги, сладкие каши и другие блюда.*

Суфле приготовляют ванильное, шоколадное, ореховое, яблочное, ягодное. Для приготовления суфле желтки растирают с сахаром, добавляют муку, затем ванилин или какао, или поджаренные с сахаром орехи, разводят горячим молоком, проваривают до загустения и соединяют со взбитыми белками. Выпекают в жарочном шкафу.

Снежки и меренги приготовляют из взбитых белков, соединенных с сахарной пудрой. Для приготовления снежков надо выложить полученную массу в горячую воду и варить при 90 °С около 5 мин. Для изготовления меренг полученную массу надо выпустить из кондитерского мешка (или бумаги) на противень и высушить при 70 °С в духовом шкафу.

Снежки подают со сливками, молоком или с фруктовыми подливами, меренги — со взбитыми сливками, вареньем, мороженым.

Изделия из теста

Для приготовления *дрожжевого теста* в качестве разрыхлителя применяют дрожжи. Дрожжевые грибки сбраживают сахара с образованием спирта и углекислого газа, который образует пузырьки и разрыхляет тесто, придавая ему пористую структуру.

Существует *два способа приготовления дрожжевого теста: опарный и безопарный.*

При *безопарном* способе все продукты замешивают в один прием. Воду или молоко нагревают до 30 °С, разводят в ней дрожжи, соль, сахар, добавляют яйца, всыпают просеянную муку и замешивают тесто. В процессе замешивания добавляют растопленное масло. Тесто посыпают

мукой для образования плотной корочки, препятствующей выходу углекислого газа, и оставляют для брожения в теплом месте на 2–3 ч. За это время два раза делают обминку.

Опара — это жидкое тесто. Для ее приготовления берут часть муки (30–50%) и часть жидкости (60–70%), предусмотренные рецептом. В подогретую до 30 °С жидкость кладут дрожжи, всыпают муку и, перемешав, ставят для брожения в теплое место на 2–3 ч. Когда опара достигнет наибольшего подъема и начнет оседать, в нее вводят оставшуюся жидкость, предварительно растворив в ней сахар и соль, кладут яйца, всыпают остальную муку и месят 10–15 мин. В замешенное тесто добавляют растопленное масло и месят до получения однородной массы, затем оставляют для брожения на 2 ч, во время которого делают две обминки. Готовое тесто выкладывают на доску, посыпанную мукой. Тесто раскатывают, делят на порции, закатывают в виде шариков, затем формуют различные изделия.

Для приготовления *сдобного теста* сахар растирают с маслом, добавляют яйца, сметану или воду, соль и разрыхлители (сода, аммоний), затем всыпают муку и замешивают тесто в течение 3 мин.

Из сдобного теста делают пирожки, ватрушки. Выпекают их при температуре 220–240 °С. На 1 кг муки берут: масла сливочного — 400 г, сахара — 90 г, сметаны — 300 г, 4 яйца, соли — 20 г.

Песочное тесто приготовляют так же, как и сдобное, но оно содержит больше жира и меньше влаги. Для приготовления теста масло размешивают с сахаром, добавляют яйца, всыпают муку и быстро замешивают тесто до получения однородной массы, вводят углекислый аммоний. На 1 кг муки берут: 500 г масла сливочного, 250 г сахара, 5 яиц, 0,1 г ванилина.

Из песочного теста приготовляют пирожные, торты, печенье.

Бисквитное тесто приготовляют из муки, сахара и яиц в соотношении примерно 1:1:2, т. е. на 1 яйцо берут 15–20 г муки и 15–20 г сахара в зависимости от величины яйца. Бисквитное тесто приготовляют двумя способами: холодным и горячим. При холодном способе белки отделяют от желтков. Желтки растирают с сахаром, добавляют муку, все перемешивают и вводят взбитые белки. Готовое

тесто разливают на противни, выстланные масляной пергаментной бумагой или смазанные жиром и посыпанные мукой. Выпекают при температуре 220 °С в течение 30 мин. При горячем способе яйца соединяют с сахаром и, непрерывно взбивая, нагревают на водяной бане до 40–50 °С. Затем, не прекращая взбивать, массу охлаждают до 20 °С и добавляют муку.

Из бисквитного теста приготовляют пирожные, торты, рулеты.

Заварное тесто готовят из муки, масла, воды и яиц. На 100 г муки берут 100 г воды, 50 г масла сливочного, 2 яйца, 2 г соли, 8 г сахара. В профитроли сахар не кладут. В котле нагревают воду, кладут масло, соль и доводят до кипения. В кипящую воду всыпают муку и, непрерывно мешая, варят массу 1–2 мин, затем снимают с огня, охлаждают до 70 °С и добавляют яйца, которые вводят частями (в 5–6 приемов). Выпекают изделия на сухих или слегка смазанных жиром листах. Из заварного теста выпекают трубочки заварные (эклеры) и профитроли.

Дрожжи содержат полноценные белки и чрезвычайно богаты витаминами группы В. Прессованные дрожжи в среднем содержат 73–75% воды и 25–27% сухих веществ, из которых около 55% составляют белки, 2% жиры, 32% углеводы и 9% зола.

Для лучшей усвояемости и переносимости дрожжи подвергают тепловой обработке (проваривание, прожаривание), при этом они инактивируются. Прессованные дрожжи измельчают, кладут в сотейник с толстым дном, добавляют соль (1 г на 100 г дрожжей) и ставят на плиту. При нагревании дрожжи плавятся и постепенно увариваются до 1/3 объема, при этом получается густая паста.

Для приготовления *дрожжевой крошки* полученную густую пасту перекладывают на сковородку или противень, смазанный жиром (5 г жира на 100 г дрожжей первоначального веса), ставят в духовой шкаф для высушивания. Дрожжи несколько раз помешивают и разминают лопаткой, пока не образуется поджаренная дрожжевая крошка.

Дрожжевую крошку добавляют в различные блюда, а именно: в фарш для голубцов, картофельных зраз, пирожков, в рассыпчатую кашу, пудинги, в овощную икру и т. д. Из дрожжевой крошки или из дрожжевой пасты приготовляют соус, который подается к картофельным зразам, голубцам и другим блюдам; он по вкусу напоминает грибной соус.

Для приготовления овощной икры капусту и морковь следует нашинковать соломкой и припускать с небольшим количеством жидкости до полуготовности. Болгарский перец надо мелко нашинковать, лук и томат спассеровать на растительном масле, соединить с овощами и тушить до полной готовности; в конце тушения — ввести дрожжевую крошку, пропустить через мясорубку и подавать в холодном виде.

Приготовление паштета: в прессованные дрожжи, растертые с солью (2 г соли на 100 г дрожжей), добавляют муку. Массу, помешивая, прожаривают с рубленым луком до густоты паштета. Для уменьшения вязкости паштета добавляют толченые сухари.

Сырую и полусырую печень применяют в лечебном питании для больных, страдающих малокровием. Печень говяжья содержит 14,7% белков, до 15 мг% витамина А, а также витамины группы В и особенно B_{12}. Богата печень и минеральными веществами: в 100 г ее содержится 330 мг калия, 340 мг фосфора, 18 мг магния, 9 мг железа.

Можно приготовить из печени оладьи, слегка обжаренные: печень мелко рубят ножом, солят, добавляют пассерованный репчатый лук, дрожжевую крошку и кладут в виде оладий в раскаленный на сковороде жир. Обжаривают слегка с двух сторон так, чтобы внутри печень была сырой. Приготовляют также желе с добавлением сырой печени и торт бисквитный с фруктовой прослойкой, в которую также вводят сырую рубленую печень.

Сухой гематоген — это высушенная «пищевая» кровь убойных животных. Он содержит 75% полноценных животных белков, и его назначают больным при малокровии, а также при истощении.

Для приготовления блюд из гематогена порошок гематогена постепенно при постоянном помешивании засыпают в холодную воду (в соотношении 1:6) до получения равномерной смеси без комков. В течение 20 мин водная смесь набухает, затем ее процеживают, выливают на противень, смазанный жиром, и запекают. Для улучшения

вкуса можно перед запеканием добавить белые коренья, лук, соль и дать настояться 40–50 мин.

Полученный омлет из гематогена нарезают ломтиками, как печенку, панируют в муке (5 г), поджаривают и отпускают под соусом. Нарезанные кусочки омлета добавляют в различные овощные блюда (овощное рагу, солянку и др.).

Для приготовления бисквита из гематогена надо 20 г сухого гематогена, 60 г воды, 20 г сахара, 20 г муки, ванилин. В водную смесь гематогена, приготовленную как указано выше, добавить ванилин, взбить, в густую пену ввести сахар и еще взбивать несколько минут. Добавить при осторожном помешивании подсушенную муку. Готовую массу выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, или на противень с промасленной бумагой и запечь в духовом шкафу. Бисквит охладить и использовать для приготовления сухариков, тортов, пирожных с начинкой из крема или фруктово-ягодного пюре.

Витаминные напитки и соки

Фруктово-ягодные соки, витаминные напитки дают больным для обогащения рациона витаминами и минеральными солями.

Соки приготовляют из плодов, ягод и овощей. Плодово-ягодные соки вкусны и ароматны. Они содержат витамины, сахара, органические кислоты, эфирные масла и минеральные соли, освобожденные от балластных веществ. Наиболее богаты витамином С соки черной смородины, апельсинов, земляники и помидоров. Морковный и абрикосовый соки богаты провитамином А — каротином. В большинстве соков, особенно в апельсиновом, содержится витамин Р.

Соки необходимо выжимать перед подачей больному, для чего надо иметь соковыжималку и соответствующую неокисляющуюся посуду. Перед выжиманием сока, после тщательной переборки и промывания, ягоды толкут деревянным пестиком, а плоды и овощи измельчают с помощью терки и шинковки и отжимают сок с помощью ручной или механической соковыжималки, а также вручную через марлю в неокисляющуюся посуду. На 10 г сока из плодов и ягод берут 10–20 г сахара, в зависимости от степени кислотности ягод и фруктов.

6 Питание при заболевании органов дыхания

Овощные соки чаще всего готовят из моркови, помидоров, капусты белокочанной и реже из картофеля, свеклы и других овощей. Большинство соков из овощей употребляют в натуральном виде, к некоторым овощным сокам добавляют фруктово-ягодные (яблочный, лимонный, клюквенный).

Витаминные напитки готовят из сушеных плодов и ягод, пшеничных отрубей и некоторых овощей.

Шиповник особенно богат витамином С: 100 г сушеных красных плодов шиповника содержат 1500 мг витамина С. В лечебном питании настой шиповника широко используют как дополнительный источник витамина С. Для приготовления настоя шиповника сушеные плоды перебирают, промывают, закладывают в кипящую воду и кипятят 10 мин при закрытой крышке в неокисляющейся посуде. Отвар шиповника ставят в прохладное место и настаивают 4–6 ч (можно оставить на ночь). После этого его процеживают через плотное полотно или тройной слой марли и добавляют сахар. На одну порцию (200 мл) берут 10 г плодов шиповника, 10 г сахара и 200 мл воды.

Пшеничные отруби содержат значительное количество витаминов группы В и соли магния. Для приготовления 250 г отвара пшеничные отруби (200 г) заливают кипятком (1 л) и варят в течение 1 ч. Затем два раза процеживают, причем первый раз отжимая через марлю, второй — без отжимания. Отвар из пшеничных отрубей рекомендуется при гипертонической болезни, при поражениях нервной системы, при язвенной болезни.

Морсы. Приготовляют из свежих плодов и ягод, а также из консервированных плодово-ягодных соков. Для приготовления морсов из свежих ягод ягоды промывают в кипяченой воде, отжимают сок в неокисляющуюся посуду и под крышкой ставят на холод. Мезгу, полученную после выжимания сока, заливают водой и кипятят 10–20 мин. Полученный отвар процеживают, добавляют сахар и натуральный ягодный сок. На одну порцию морса в 200 мл берут 25 г ягод, 10–20 г сахара.

НАТУРАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Острые респираторные вирусные инфекции

В лекарственные сборы при заболеваниях органов дыхания включают растения, обладающие противовоспалительным, антисептическим, отхаркивающим, спазмолитическим, жаропонижающим и общеукрепляющим действием.

В начальный период заболевания очень важны ингаляции фитонцидами растений.

№ 1

Ингаляция фитонцидами лука, чеснока.

Свеженатертую кашицу из луковицы кладут на блюдечко, подносят совсем близко ко рту и вдыхают пары в течение 5—10 мин, выдох через нос.

Если нужна ингаляция полости носа, то свежую кашицу закладывают с ватным тампоном в нос, предварительно смазав ноздри настойкой календулы.

№ 2

Мелкий порошок из травы птармики обыкновенной (чихотной травы) вдыхают через нос; вызывает сильное чихание. Народное средство при простуде.

♣ № 3

Паровая ингаляция отваром из почек сосны.

Горсть почек кладется в кастрюлю, заливается 0,5 л воды, доводится до кипения, снимается с огня. Кастрюля накрывается широким концом воронки, свернутой из плотной бумаги (длина воронки до 40 см).

Узкий конец воронки прикладывают ко рту и вдыхают пар, выдох через нос. Продолжительность процедуры 5–10 мин. Температура пара не должна превышать 50–60 °С, поэтому ингаляцию делают через 5–10 мин после того, как вода закипит.

♣ № 4

Ингаляция настоем эвкалипта.

50 г измельченного листа эвкалипта заливается 0,5 л крутого кипятка и сразу накрывается. Ингаляция делается через 10 мин после заварки тем же способом, как № 3. Вместо листа эвкалипта можно в кипяток накапать 15–20 капель эфирного масла эвкалипта.

♣ № 5

Ингаляция паром картофеля.

Промытые, но неочищенные клубни картофеля («в мундире»), лучше с частично позеленевшей кожурой, складывают в кастрюлю, заливают водой и варят до готовности. Пар вдыхают, склонившись над кастрюлей с картофелем и укрывшись с головой простыней или одеялом.

♣ № 6

Ингаляция настоем соцветий ромашки аптечной.

Делают, как в № 4.

После каждой ингаляции надо отдохнуть, не разговаривая, сидя или лежа в течение 15–20 мин. В холодное время года ингаляцию лучше делать вечером, когда не нужно выходить на улицу.

В качестве бактерицидных средств для приема внутрь рекомендуются готовые спиртовые настойки эвкалипта или чеснока (по 15–20 капель 3 раза в день), свежий сок чеснока по 10 капель на ложке горячего молока 4–5 раз в день, порошок из корневищ дягиля по 0,5 г (на кончике ножа) 3 раза в день.

При простуде, высокой температуре рекомендуются ягоды клюквы во всех видах, варенье с медом, ягоды калины,

свежий свекольный сок по 0,5 стакана 3–4 раза в день. В летнее время больного с высокой температурой обкладывают свежими листьями лопуха, часто меняя их.

Применяются отвары и настои из сборов или отдельных растений, обладающих потогонным, противокашлевым, противовоспалительным, бактерицидным и другими свойствами.

№ 7

Девясил высокий, корневище 40 г
Клевер луговой красный, соцветия 40 г
Чабрец обыкновенный, трава 40 г

2 ст. ложки смеси на 0,5 л воды, кипятить 10 мин, затем настаивать 20 мин, процедить и выпить теплым в 3–4 приема за 15–20 мин до еды.

№ 8

Липа сердцевидная, цвет 80 г
Сирень обыкновенная, цвет 40 г

1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить и теплым выпить в один прием перед сном. Потогонное, уменьшающее головную боль средство.

№ 9

Малина обыкновенная, ягоды 40 г
Мать-и-мачеха, лист 40 г
Душица обыкновенная, трава 20 г

Так же, как и № 8. Потогонное и отхаркивающее.

№ 10

Земляника лесная, трава 50 г
Малина лесная, лист 50 г

2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать 20 мин; пить горячим с медом вместо чая. При простуде.

№ 11

Брусника, лист 50 г
Земляника лесная, трава 60 г

Так же, как и № 10.

№ 12

Ива белая, кора 20 г
Липа сердцевидная, цвет 20 г
Малина обыкновенная, ягоды 20 г
Мать-и-мачеха, лист 20 г
Анис обыкновенный, семена 20 г

2 ст. ложки смеси на 0,5 л воды, кипятить 5 мин, затем настаивать 20 мин, процедить и выпить теплым за день в 4–5 приемов. Противокашлевое, потогонное, жаропонижающее.

№ 13

Липа сердцевидная, цвет 50 г
Малина лесная, лист 50 г
Так же, как и № 10.

№ 14

Чабрец обыкновенный, трава 50 г
Липа сердцевидная, цвет 50 г
Так же, как и № 10. Противокашлевое и потогонное.

№ 14 а

Липа сердцевидная, лист 40 г
Мать-и-мачеха, лист 40 г
Солодка гладкая, корни 30 г
Коровяк скипетровидный, цветки 10 г

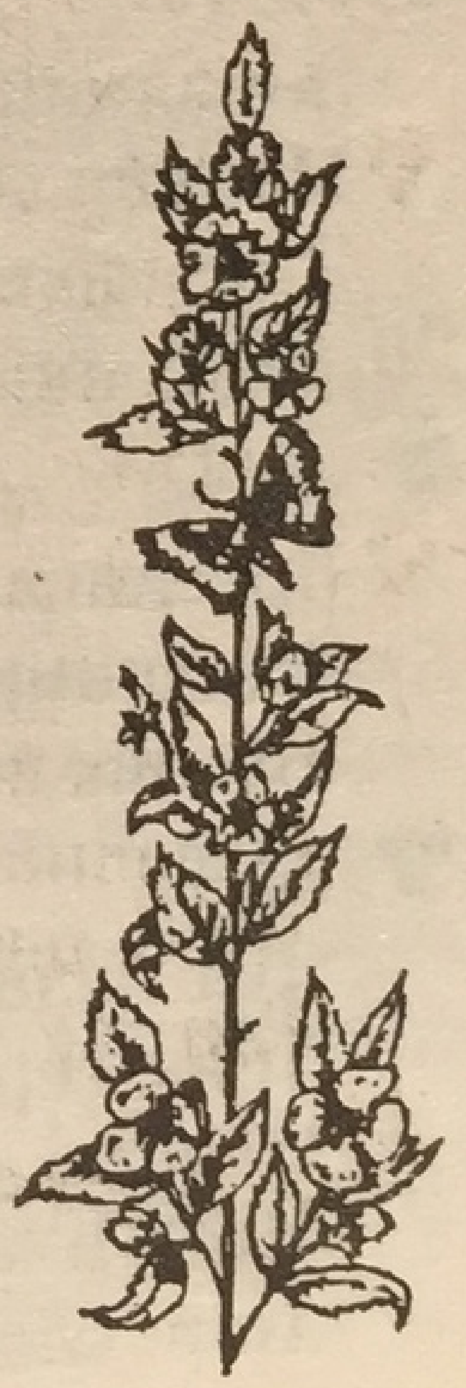
2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать 5 ч (можно в термосе), процедить и выпить за день теплым в 4–5 приемов. Потогонное и отхаркивающее (при сухом кашле).

№ 15

Калина обыкновенная, цвет 50 г
Рябина обыкновенная, цвет 50 г
Так же, как и № 10. Народное средство при простуде.

№ 16

Брусника, лист 50 г
Зверобой продырявленный, трава 50 г
Так же, как и № 10. Народное средство.



№ 17

Земляника лесная, трава 40 г
Зверобой продырявленный, трава 40 г
Тысячелистник обыкновенный, трава 40 г
Так же, как и № 10. Народное средство.

№ 18

Бузина черная, цвет 20 г
Липа сердцевидная, цвет 20 г
Ромашка аптечная, цвет 20 г
Ежевика сизая, лист 20 г
Зверобой продырявленный, трава 20 г

2 ст. ложки смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить и выпить теплым в один прием — вечером. Потогонное.

♣ № 19

Ива белая, кора 30 г
Бузина черная или красная, цвет 20 г
Липа сердцевидная, цвет 20 г
Коровяк скипетровидный, цвет 10 г
Ромашка аптечная, цвет 10 г
Пион садовый, лепестки 10 г
Солодка гладкая, корни 10 г
Мята перечная, лист 10 г

2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать 30 мин, процедить и выпить теплым за день в 3–4 приема, лежа в постели. Потогонное.

♣ № 20

Бузина красная или черная, цвет 20 г
Коровяк скипетровидный, цвет 20 г
Липа сердцевидная, цвет 20 г
Ромашка аптечная, цвет 20 г
Терновник колючий, цвет 20 г
Ива белая, кора 20 г
Так же, как и № 18. Потогонное.

♣ № 21

Липа сердцевидная, цвет 60 г
Солодка гладкая, корни 40 г
Так же, как и № 19. Потогонное и отхаркивающее.

♣ № 22

Бузина черная или красная, цвет 50 г
Ромашка аптечная, цвет 50 г
Так же, как и № 19. Потогонное.

♣ № 23

Липа сердцевидная, цвет 25 г
Бузина красная или черная, цвет 25 г
Ромашка аптечная, цвет 25 г
Мята перечная, лист 25 г
Так же, как и № 19. Потогонное и болеутоляющее.

♣ № 24

Бузина черная, цвет 40 г
Коровяк, цвет 40 г

Липа сердцевидная, цвет 40 г

Так же, как и № 19. Потогонное.

№ 25

Брусника, лист 35 г

Вереск обыкновенный, трава 35 г

Зверобой продырявленный, трава 35 г

Весь сбор на 0,5 л водки, настаивать 7 дней, процедить и профильтровать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Народное средство от простуды.

№ 26

1 ст. ложку измельченных корневищ дягиля на 0,5 л воды, кипятить 10 мин, затем настаивать 20 мин, процедить. Выпить за день в 4–5 приемов до еды. Бактерицидное, противовоспалительное, отхаркивающее и потогонное.

№ 27

Отвар корней бедренца-камнеломки. Так же, как и № 25. Отхаркивающее и потогонное.

Трахеит

Внутрь полезны свежий сок из плодов вишни, из ягод черной смородины с медом или сахаром, морковный сок с медом, капустный сок с сахаром по 1 чайной ложке несколько раз в день, слизь из семян айвы по 1 ст. ложке 1–4 раза в день.

Рекомендуются следующие сборы:

№ 28

Исландский мох, слоевище 30 г

Фиалка трехцветная, трава 20 г

Земляника лесная, трава 20 г

Подорожник большой, лист 20 г

Ромашка аптечная, соцветия 20 г

Календула лекарственная, соцветия 20 г

Липа сердцевидная, цвет 10 г

Донник лекарственный, трава 10 г

Черноголовка, трава 10 г

2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать 3 ч, процедить. Выпить теплым за день в 4–5 приемов до еды.

№ 29

Алтей лекарственный, корень 20 г

Береза белая, почки 10 г

Бузина черная, цветки 10 г
Девясил высокий, корневище с корнями 10 г
Зверобой продырявленный, трава 70 г
Малина обыкновенная, ягоды и лист 20 г
Мята перечная, лист 20 г
Сосна обыкновенная, почки 20 г
Шалфей лекарственный, трава 20 г
Эвкалипт шариковый, лист 20 г

При остром трахеите назначают в ударных дозах. Смешать 4 или 6 ст. ложек сбора, высыпать в термос (0,7–1 л), залить до верха крутым кипятком. На следующий день (а при необходимости можно начинать прием настоя уже через 2–3 ч) выпить весь настой в 3–4 приема за 20–30 мин до еды. Курс лечения ударными дозами (4–6 ст. ложек) сбора рекомендуется проводить в течение 3–5 дней. Затем заваривать 2–3 ст. ложки смеси на 0,5 л кипятка.

♣ № 30

Анис обыкновенный, плоды 20 г
Девясил высокий, корневище с корнями 10 г
Зверобой продырявленный, трава 50 г
Крапива двудомная, трава 20 г
Липа сердцевидная, цветки 30 г
Мать-и-мачеха, трава 40 г
Ромашка аптечная, цветки 20 г
Фенхель обыкновенный, плоды 20 г
Фиалка трехцветная, трава 40 г
Череда трехраздельная, трава 20 г

2–3 ст. ложки смеси на 0,5 л кипятка, настоять в термосе, выпить за день в 3–4 приема за 20–30 мин до еды в теплом виде.

♣ № 31

Медуница лекарственная, трава 30 г
Коровяк скипетровидный, цвет 30 г
Гречиха посевная, цвет 20 г
Багульник болотный, цвет, верхушки 10 г
Мята водная, лист 10 г
Истод сибирский, корни 10 г
Окопник лекарственный, корни 10 г

1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 4 ч, процедить и подогретым выпить за день в 3–4 приема, до еды.

№ 32

Алтей лекарственный, корни 40 г
Солодка гладкая, корни 20 г
Мать-и-мачеха, цветы 10 г
Фенхель обыкновенный, плоды 10 г

1 ст. ложку смеси на стакан холодной воды, настаивать 2 ч, затем кипятить 5 мин, остудить и процедить. Выпить подогретым за день в 4–5 приемов, до еды.

№ 33

Солодка голая, корни 50 г
Алтей лекарственный, корни 20 г
Чабрец, трава 20 г
Коровяк скипетровидный, цветы 10 г
Анис обыкновенный, плоды 10 г
Так же, как и № 32

№ 34

Солодка голая, корни 30 г
Анис обыкновенный, плоды 20 г
Коровяк скипетровидный, цвет 20 г
Мальва лесная, цвет 20 г
Алтей лекарственный, корни 10 г
Так же, как и № 32.

№ 35

Медуница лекарственная, трава 20 г
Мать-и-мачеха, лист 20 г
Подорожник большой, лист 10 г
Алтей лекарственный, корни 10 г
Солодка голая, корни 10 г
Фенхель обыкновенный, плоды 5 г
Чабрец, трава 5 г
Донник лекарственный, трава 5 г
Мята перечная, лист 5 г
Так же, как и № 32.

№ 36

Душица обыкновенная, трава 30 г
Вероника лекарственная, трава 30 г
Подорожник большой, лист 30 г
Первоцвет весенний, цветы 30 г
Так же, как и № 32.

№ 37

Фиалка трехцветная, трава 40 г
Вероника лекарственная, трава 30 г
Подорожник большой, лист 10 г
Алтей лекарственный, корни 10 г
Так же, как и № 32.

№ 38

Девясил высокий, корни 30 г
Первоцвет весенний, корни 30 г
Мать-и-мачеха, лист 30 г
Так же, как и № 32.

№ 39

Первоцвет весенний, корни 40 г
Хвощ полевой, трава 30 г
Подорожник большой, лист 20 г
Мать-и-мачеха, лист 10 г
Так же, как и № 32.

№ 40

Мать-и-мачеха, лист 20 г
Подорожник большой, лист 20 г
Медуница лекарственная, трава 20 г
Фиалка полевая, трава 20 г
Солодка голая, корни 20 г
Так же, как и № 32.

№ 41

Алтей лекарственный, корни 40 г
Исландский мох, слоевище 40 г
Душица обыкновенная, трава 20 г
Вахта трехлистная, лист 20 г
Копытень европейский, корни 10 г
Так же, как и № 32.

№ 42

Первоцвет весенний, корни 20 г
Солодка голая, корни 20 г
Исландский мох, слоевище 20 г
Мать-и-мачеха, лист 20 г
Пикульник красивый, трава 20 г
Анис обыкновенный, плоды 20 г
Фенхель обыкновенный, плоды 20 г

Так же, как и № 32.

При кашле на фоне першения в горле. Для полосканий горла можно использовать свежий капустный сок, наполовину разбавленный теплой водой, настой эвкалипта по рецепту № 4.

№ 43

2 ст. ложки измельченных цветков листьев мальвы лесной заварить стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить и полоскать горло.

При трахеите очень важно делать ежедневно (перед сном) паровые ингаляции. Рекомендуются ингаляции отваром почек сосны (№ 3), настоем эвкалипта (№ 4), паром вареного картофеля (№ 5) или настоем листьев мяты перечной, как в № 4.

При кашле полезно употребление внутрь свежего сока из плодов вишни, из ягод черной смородины с медом или сахаром, морковного сока с медом, капустного сока с сахаром по 1 чайной ложке несколько раз в день, слизи из семян айвы по 1 ст. ложке 3–4 раза в день (№ 31).

При сухом кашле очень полезны ингаляции отваром почек сосны (№ 31).

Из ранее упоминавшихся рецептов при влажном кашле приемлемы №№ 14, 15, 31, 36, 38, 39, 40, 41. При сухом кашле — слизь ятрышника, сборы по рецептам №№ 10, 21, 32, 33, 34, 35, 42. Рекомендуются также следующие рецепты:

№ 44

Подорожник большой, лист 40 г
Фиалка трехцветная, трава 40 г
Росянка круглолистная, трава 20 г

1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 3 ч, процедить. Выпить подогретым за день в 4–5 приемов, до еды. При судорожном кашле и коклюше.

№ 45

Душица обыкновенная, трава 20 г
Чабрец, трава 20 г
Колокольчик скученный, трава 20 г
Солодка голая, корни 20 г
Бедренец-камнеломка, корни 10 г
Сосна обыкновенная, почки 10 г

Росянка круглолистная, трава 10 г

1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Выпить теплым за день в 3–4 приема до еды. При сухом судорожном кашле с охриплостью.

♣ № 46

Земляника лесная, трава 50 г

Чабрец, трава 25 г

Ясменник пахучий, трава 25 г

Готовить и принимать, как № 44. При влажном кашле.

♣ № 47

Алтей лекарственный, корни 40 г

Мать-и-мачеха, лист 40 г

Душица обыкновенная, трава 20 г

1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить и выпить за день теплым в 3 приема до еды. При кашле с густой мокротой.

♣ № 48

Алтей лекарственный, корни 50 г

Коровяк скипетровидный, цвет и лист 50 г

3 ст. ложки смеси на 250 мл воды, кипятить 15 мин, процедить. В отвар добавить 200 г сахара и сварить сироп. Маленьким детям при сухом кашле по 1 чайной ложке 5–6 раз в день.

♣ № 49

50 г сухих измельченных корневищ бедренца-камнеломки на 0,5 л 40° водки, настаивать 7 дней, профильтровать. Принимать по 15–20 капель 3 раза в день перед едой. Успокаивает сильный кашель и снижает охриплость.

♣ № 50

50 г еловой смолы-живицы и 50 г пчелиного воска сложить в банку, расплавить на огне, смешать, затем остудить. Кусочки смеси класть на раскаленные угли и через рот вдыхать дым. При упорном застарелом кашле.

При коклюше рекомендуются прием внутрь настоя по рецепту № 44 (эффективен из-за наличия росянки), а также следующие сборы:

♣ № 51

Чабрец обыкновенный, трава 50 г

Липа сердцевидная, цвет 50 г

2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Горячий настой давать в виде чая 4—5 раз в день.

№ 52

Липа сердцевидная, лист и цвет 40 г
Мать-и-мачеха, лист 40 г
Солодка голая, корни 30 г
Коровяк скипетровидный, цветки 10 г

1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 5 ч, процедить. Давать теплым несколько раз в день до еды.

№ 53

Подорожник большой, лист 20 г
Мать-и-мачеха, лист 20 г
Ромашка аптечная, цвет 20 г
Вероника лекарственная, трава 10 г
Багульник болотный, цвет, ветки 5 г
Аир болотный, корневище 5 г

1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Выпить за день в 3—4 приема теплым.

№ 54

Горец птичий, трава 30 г
Буквица лекарственная, трава 20 г
Василек синий, соцветия 20 г
Смородина черная, лист 20 г
Прострел раскрытый, трава 10 г

Так же, как и № 53.

№ 55

Алтей лекарственный, корни 30 г
Смородина черная, лист 20 г
Буквица лекарственная, трава 20 г
Душица обыкновенная, трава 20 г
Эфедра двухколосковая, трава 10 г

Так же, как и № 53.

№ 56

Крапива двудомная, корни 30 г
Бедренец-камнеломка, корни 30 г
Девясил высокий, корни 30 г
Чабрец обыкновенный, трава 30 г

1 ст. ложку смеси на стакан воды, кипятить 10 мин, затем настаивать 20 мин, процедить. Подогретый отвар выпить за день в 3—4 приема до еды.

♣ № 57

Багульник болотный, цвет 60 г

Крапива жгучая, лист 40 г

1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 8 ч. Давать ребенку процеженный настой по 1 чайной ложке 5—6 раз в день.

♣ № 58

25 г сушеной травы росянки круглолистной на 250 мл 40° водки, настаивать 7 дней, профильтровать. Давать настойку по 10—15 капель 3 раза в день перед едой (растение ядовитое, передозировка опасна!).

♣ № 59

1 чайную ложку корней синюхи лазурной на стакан воды, кипятить 15 мин, затем настаивать 10 мин, процедить. Выпить за день в 4—5 приемов через 30—60 мин после еды.

Бронхит

При бронхитах полезно употребление внутрь свежего сока из плодов вишни, из ягод черной смородины с медом или сахаром, морковного сока с медом; сока редьки пополам с медом по 1 ст. ложке 3 раза в день, сока репы по 1 стакану (на 4 приема) в день, капустного сока с сахаром по 1 чайной ложке несколько раз в день. В качестве общеукрепляющего средства рекомендуется свежий березовый сок по 1 стакану 2—3 раза в день.

При сухом бронхите показаны растения, содержащие сапонины (мыльнянка, алтей, липа, первоцвет, солодка, синюха и др.) с добавлением эфиромасличных (анис, фенхель, тмин, багульник, бедренец, девясил, мята). Сапонины оказывают секретолитическое действие, а эфирные масла действуют спазмолитически, анестезируют и дезинфицируют. При бронхите с густой мокротой назначаются сборы, действующие отхаркивающе (чабрец, фиалка, медуница, бузина, душица, мать-и-мачеха).

Из ранее упоминавшихся сборов можно применять: при сухом бронхите — слизь из клубней ятрышника, из семян айвы или льна (по 1 ст. ложке 3–4 раза в день), отвар корней синюхи сборы №№ 10, 31, 32, 33, 34, 35, 38, 42, 45, 53; при бронхите с густой мокротой—сборы №№ 28, 36, 37, 39, 40, 41, готовая аптечная настойка эвкалипта по 20–25 капель 3 раза в день.

При бронхите полезны ингаляции перед сном: отваром почек сосны, настоем или эфирным маслом эвкалипта, или дымом из смолы и воска.

Рекомендуются также следующие сборы:

№ 60

Алтей лекарственный, корень 20 г
Береза белая, почки 20 г
Будра плющевидная, трава 10 г
Буквица лекарственная, трава 20 г
Вероника лекарственная, трава 10 г
Девясил высокий, корневище с корнями 20 г
Донник лекарственный, трава 10 г
Зверобой продырявленный, трава 40 г
Земляника лесная, лист 10 г
Календула лекарственная, цветки 20 г
Коровяк скипетровидный, цветки 30 г
Липа сердцевидная, цветки 20 г
Солодка голая, корневище с корнями 20 г
Тмин обыкновенный, плоды 10 г
Фенхель обыкновенный, плоды 10 г
Чабрец, трава 20 г
Череда трехраздельная, трава 20 г
Шалфей лекарственный, трава 30 г
Эвкалипт шариковый, лист 10 г

2–3 ст. ложки смеси на 0,5 л кипятка, настоять ночь в термосе, выпить за день в 3–4 приема за 15–20 мин до еды (при остром бронхите в первые 2–3 суток до 4–6 ложек сбора).

№ 61

Легочник, слоевище 20 г
Подбел многолистный, лист 20 г
Зверобой продырявленный, трава 20 г
Коровяк скипетровидный, цвет 20 г

Мальва лесная, цвет 20 г
Мак-самосейка, цвет 15 г
Гречиха посевная, цвет 15 г
Паслен сладко-горький, трава 15 г
Бузина черная, цвет 10 г
Липа сердцевидная, цвет 10 г
Первоцвет весенний, цвет 10 г

1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 8 ч, процедить. Выпить за день в 3–4 приема до еды. При сухом бронхите.

♣ № 62

Мать-и-мачеха, лист 40 г
Подорожник большой, лист 30 г
Солодка голая, корни 30 г
Так же, как и № 61. При сухом бронхите.

♣ № 63

Алтей лекарственный, корни 40 г
Солодка голая, корни 40 в
Фенхель обыкновенный, плоды 20 г
Так же, как и № 61. При сухом бронхите.

♣ № 64

Алтей лекарственный, корни 30 г
Солодка голая, корни 30 г
Фенхель обыкновенный, плоды 20 г
Так же, как и № 61. При сухом бронхите.

♣ № 65

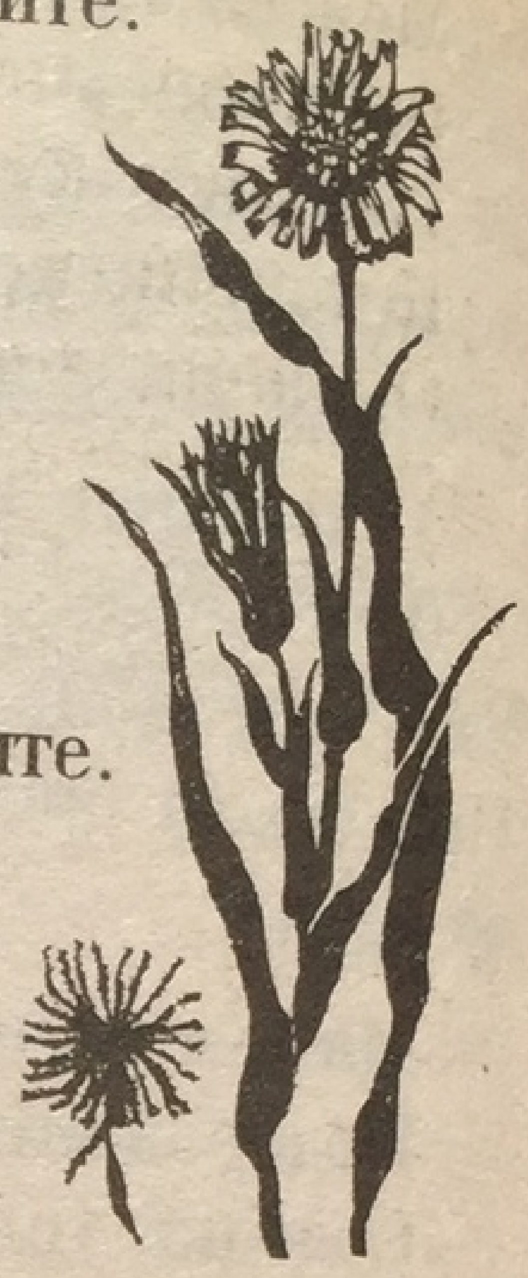
Алтей лекарственный, корни 30 г
Солодка голая, корни 30 г
Анис обыкновенный, плоды 15 г
Сосна обыкновенная, почки 15 г
Шалфей лекарственный, лист 15 г
Так же, как и № 61. При сухом бронхите.

♣ № 66

Алтей лекарственный, корни 40 г
Мать-и-мачеха, лист 20 г
Анис обыкновенный, плоды 10 г
Ирис (касатик германский), корневище 10 г
Коровяк скипетровидный, цвет 10 г

Солодка голая, корни 10 г
Так же, как и № 61. При сухом бронхите.

№ 67



Шалфей лекарственный, лист 30 г
Алтей лекарственный, корни 30 г
Солодка голая, корни 15 г
Сосна обыкновенная, почки 15 г
Анис обыкновенный, плоды 15 г
Так же, как и № 61. При сухом бронхите.

№ 68

Анис обыкновенный, плоды 30 г
Сосна обыкновенная, почки 30 г
Шалфей лекарственный, лист 30 г
Алтей лекарственный, корни 15 г
Коровяк скипетровидный, цвет 15 г
Так же, как и № 61. При сухом бронхите.

№ 69

Алтей лекарственный, корни 50 г
Душица обыкновенная, трава 25 г
Мать-и-мачеха, лист 25 г

2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать 1 ч, процедить и выпить за день в 3 приема за 15–30 мин до еды. При сухом бронхите.

№ 70

Багульник болотный, цвет, верхушки 20 г
Сосна обыкновенная, цвет, шишки 20 г
Будра плющевидная, трава 20 г
Клевер пашенный, трава 20 г
Очанка прямостоячая, трава 20 г
Тысячелистник обыкновенный, трава 20 г
Лен посевной, семена 20 г
Фенхель обыкновенный, семена 20 г
Мыльнянка лекарственная, корни 20 г
Бузина черная, цвет 10 г
Липа сердцевидная, цвет 10 г

2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать 8 ч, процедить. Выпить за день в 3–4 приема за 15–30 мин до еды. При сухом бронхите.

№ 71

Мальва лесная, цвет 40 г
Ромашка аптечная, цвет 20 г
Горицвет кукушкин, трава 20 г
Котовник кошачий, трава 20 г
Окопник лекарственный, трава 20 г
Сивец луговой, трава 20 г
Черноголовка, трава 20 г
Чабрец, трава 20 г
Прострел раскрытый, трава 10 г
Росянка круглолистная, трава 10 г

Так же, как и № 70. При сухом бронхите с судорожным кашлем.

№ 72

Ива белая, кора 40 г
Мать-и-мачеха, лист 10 г
Душица обыкновенная, трава 20 г

2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Выпить за день в 3–4 приема за 15–30 мин до еды. При бронхите с густой мокротой.

№ 73

Бузина черная, цвет 20 г
Коровяк скипетровидный, цвет 20 г
Липа сердцевидная, цвет 20 г
Мать-и-мачеха, лист 20 г
Окопник лекарственный, корни 20 г
Пырей ползучий, корни 20 г

1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 8 ч, процедить. Выпить за день в 3–4 приема за 15–30 мин до еды. При бронхите с густой мокротой.

№ 74

Будра плющевидная, трава 40 г
Репешок обыкновенный, трава 40 г
Копытень европейский, лист 20 г

Так же, как и № 73. При бронхите с густой мокротой.

№ 75

Медуница лекарственная, трава 15 г
Коровяк скипетровидный, цвет 15 г
Мак-самосейка, цвет 15 г
Мальва лесная, цвет 15 г

Бузина черная, цвет 10 г
Гречиха посевная, цвет 10 г
Липа сердцевидная, цвет 10 г
Мать-и-мачеха, цвет 10 г

2 ст. ложки смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 12 ч, процедить. Выпить за день в 3–4 приема за 20 мин до еды. При бронхите с густой мокротой.

№ 76

Липа сердцевидная, цвет 20 г
Мать-и-мачеха, лист 20 г
Мандарин, корка 20 г
Душица обыкновенная, трава 20 г
Медуница лекарственная, трава 20 г
Чина луговая, трава 20 г
Фиалка трехцветная, трава 20 г
Донник лекарственный, трава 20 г
Аир болотный, корневище 10 г
Багульник болотный, цвет, верхушки 10 г
Бузина красная, цвет 10 г
Календула лекарственная, цвет 10 г
Мята перечная, лист 10 г

Так же, как и № 70. При бронхите с густой мокротой.

№ 77

Липа сердцевидная, лист 20 г
Мать-и-мачеха, цвет 20 г
Мандарин, корка 20 г
Сосна обыкновенная, почки 20 г
Вероника лекарственная, трава 20 г
Зоря лекарственная, трава 20 г
Клевер пашенный, трава 20 г
Будра плющевидная, трава 10 г
Донник лекарственный, трава 10 г
Калужница болотная, трава 10 г
Багульник болотный, цвет, верхушки 10 г
Бузина красная, цвет 10 г
Эвкалипт шариковый, лист 10 г

Так же, как и № 70. При бронхите с густой мокротой.

№ 78

Буквица лекарственная, трава 30 г
Ива белая, кора 30 г

Дягиль лекарственный, корни 30 г
Бедренец-камнеломка, корни 20 г
Девясил высокий, корни 20 г
Касатик аировидный, корни 20 г
Пикульник, трава 20 г
Тмин обыкновенный, семена 20 г
Окопник лекарственный, корни 10 г

1 ст. ложку смеси на 0,5 л воды, кипятить 10 мин, затем настаивать 20 мин, процедить и выпить за день в 3–4 приема за 15–30 мин до еды. При бронхите с густой мокротой и судорожным кашлем.

♣ № 79

Душица обыкновенная, трава 15 г
Мать-и-мачеха, лист 20 г
Подорожник большой, лист 10 г
Тмин обыкновенный, плоды 15 г
Зверобой продырявленный, трава 10 г
Донник лекарственный, трава 15 г
Багульник болотный, цвет, побеги 10 г
Крапива двудомная, лист 10 г
Малина обыкновенная, лист 15 г
Репешок обыкновенный, трава 10 г
Тысячелистник обыкновенный, трава 10 г
Череда трехраздельная, трава 15 г
Шиповник коричный, плоды 15 г
Ромашка аптечная, цвет 10 г

1 ст. ложка сбора на 0,5 л кипятка, настоять 1 ч, выпить за день в 3–4 приема за 20–30 мин до еды. При остром и хроническом бронхите.

♣ № 80

100 г измельченных корней окопника на 0,5 л 40° водки, настаивать 7 дней, процедить и профильтровать. Принимать настойку по 20–40 капель в день.

При бронхите с густой мокротой.

♣ № 81

50 г измельченных сосновых почек заливают 0,5 л кипятка и настаивают в теплом месте в течение 2 ч. Из процеженной жидкости и 500 г сахара варят сироп. Или же процеженный настой смешивают с 50 г пчелиного меда. При бронхите детям дают по 1 ст. ложке 5–6 раз в день.

Бронхиальная астма

Фитотерапия бронхиальной астмы должна проводиться длительно, в течение 2–3 лет, на первых этапах дополнительно к медикаментозной терапии. Прежде чем назначать лекарственные травы, желательно пациенту попринимать настой каждого компонента сбора в отдельности в течение 3 дней, чтобы убедиться в отсутствии аллергии. При обострении дозу сбора рекомендуется увеличить.

Из ранее упоминавшихся средств для лечения астмы может применяться сбор № 61, при нервно-психическом варианте астмы — отвар корней синюхи. Полезны ингаляции фитонцидами лука или чеснока (№ 1), отваром почек сосны (№ 3) или эвкалиптом (№ 4). Проводить ингаляции лучше всего утром до завтрака и вечером перед сном.

Противоаллергическим действием обладают следующие растения: крапива двудомная, крапива жгучая, яснотка (глухая крапива), ромашка аптечная и ромашка безъязычковая пахучая, солодка голая, тысячелистник, череда и эфедра двухколосковая. Если в сбор для лечения астмы включается хотя бы одно или два из упомянутых растений, применение этих сборов вскоре облегчает приступы, способствует наступлению длительной ремиссии и, в некоторых случаях, излечению.

К наиболее эффективным средствам относятся сборы №№ 82, 83, 84, 86, 87. Сбор № 85 применяется для лечения бронхиальной астмы без выраженных аллергических реакций.

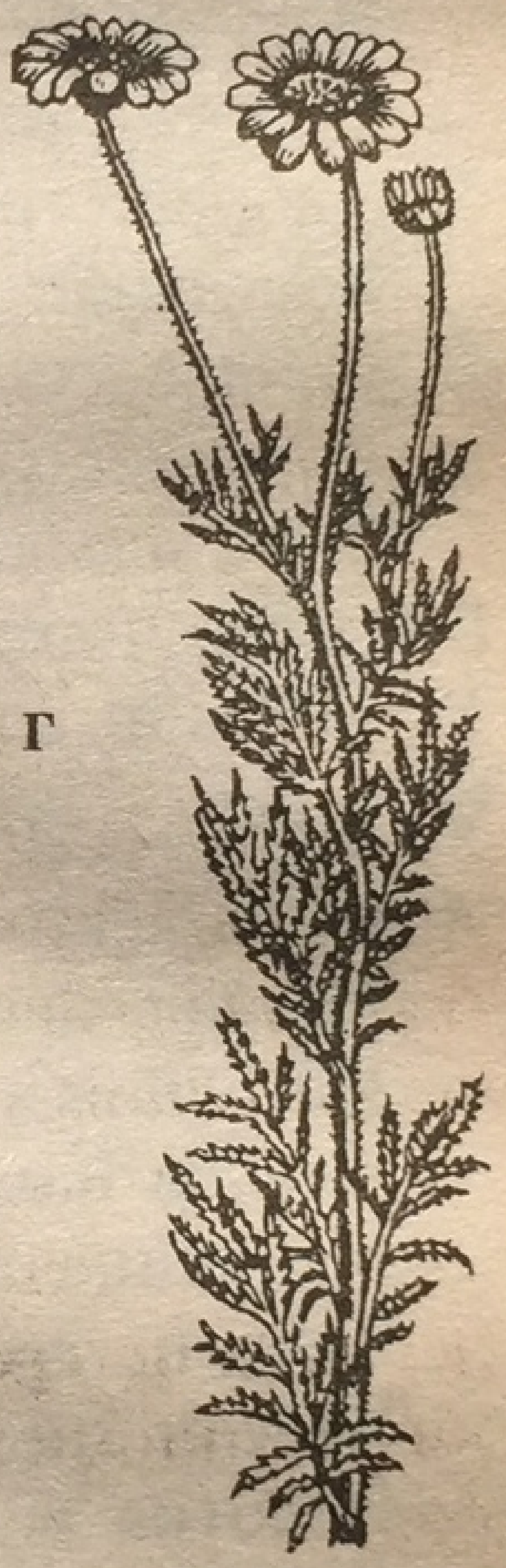
♣ № 82

Багульник болотный, цвет, побеги 20 г
Девясил высокий, соцветия 20 г
Ромашка безъязычковая, соцветия 20 г
Брусника, лист 20 г
Вахта трехлистная, лист 20 г
Крапива двудомная, лист 20 г
Ольха серая, лист 20 г
Клевер пашенный, трава 20 г
Тысячелистник обыкновенный, трава 20 г
Чина луговая, трава 20 г

2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать 8 ч, процедить и выпить за день в 4 приема за 15–30 мин до еды и перед сном.

№ 83

Брусника, лист 20 г
Крапива двудомная, лист 20 г
Ольха серая, лист 20 г
Душица обыкновенная, трава 20 г
Тысячелистник обыкновенный, трава 20 г
Фиалка трехцветная, трава 20 г
Череда трехраздельная, трава 20 г
Аир болотный, корневище 10 г
Клевер луговой, соцветия 10 г
Девясил высокий, соцветия 10 г
Календула лекарственная, соцветия 10 г
Бузина красная, цвет 10 г
Мальва лесная, лист 10 г
Так же, как и № 82.



№ 84

Багульник болотный, цвет, верхушки 20 г
Девясил высокий, соцветия 20 г
Брусника, лист 20 г
Крапива двудомная, лист 20 г
Ольха серая, лист 20 г
Вероника лекарственная, трава 20 г
Клевер пашенный, трава 20 г
Медуница лекарственная, трава 20 г
Фиалка трехцветная, трава 20 г
Чина луговая, трава 20 г
Так же, как и № 82.

№ 85

Буквица лекарственная, трава 20 г
Девясил британский, трава 20 г
Душица обыкновенная, трава 20 г
Гравилат городской, трава 20 г
Брусника, лист 20 г
Клюква болотная, лист 20 г
Мать-и-мачеха, лист 20 г
Сосна обыкновенная, цвет, шишки 20 г
Багульник болотный, цвет, верхушки 10 г

Можжевельник обыкновенный, плоды 10 г
Будра плющевидная, трава 10 г
Чина луговая, трава 10 г
Так же, как и № 82.

№ 86

Брусника, дробленый лист 20 г
Ольха серая, лист 20 г
Душица обыкновенная, трава 20 г
Медуница лекарственная, трава 20 г
Таволга вязолистная, трава 20 г
Тысячелистник обыкновенный, трава 20 г
Череда трехраздельная, трава 20 г
Яснотка белая, трава 20 г
Чабрец, трава 10 г
Багульник болотный, цвет, верхушки 10 г
Девясил высокий, соцветия 10 г
Ромашка безъязычковая, соцветия 10 г

2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать 30 мин, процедить и выпить за день в 4 приема за 15–30 мин до еды и перед сном.

№ 87

Бузина красная, цвет 20 г
Мальва лесная, цвет 20 г
Котовник кошачий, трава 20 г
Клевер пашенный, трава 20 г
Медуница лекарственная, трава 20 г
Чабрец, трава 20 г
Череда трехраздельная, трава 20 г
Яснотка белая, трава 20 г
Ольха серая, лист 20 г

№ 88

Тмин обыкновенный, трава 40 г
Росянка круглолистная, трава 10 г
Солодка голая, корни 10 г
Алтей лекарственный, корни 10 г
Первоцвет весенний, цветки 10 г

№ 89

Алтей лекарственный, корни 50 г
Чабрец, трава 50 г

♣ № 90

Сосна обыкновенная, почки 30 г
Подорожник большой, лист 30 г
Мать-и-мачеха, лист 30 г

♣ № 91

Чабрец, трава 20 г
Анис обыкновенный, плоды 20 г
Фенхель обыкновенный, плоды 20 г
Лен посевной, семена 20 г

♣ № 92

Исландский мох, слоевище 40 г
Алтей лекарственный, корни 20 г
Сосна обыкновенная, почки 10 г

♣ № 93

Чабрец, трава 10 г
Сосна обыкновенная, почки 10 г
Анис обыкновенный, плоды 10 г
Фенхель обыкновенный, плоды 10 г
Копытень европейский, корни 10 г
Солодка голая, корни 10 г

♣ № 94

Сосна обыкновенная, почки 10 г
Фиалка душистая, корень 20 г
Исландский мох, слоевище 40 г

♣ № 95

Алтей лекарственный, корни 20 г
Сосна обыкновенная, почки 20 г
Розмарин, лист 20 г
Можжевельник обыкновенный, плоды 20 г

♣ № 96

Росянка круглолистная, трава 25 г
Фиалка трехцветная, трава 25 г
Подорожник большой, лист 25 г
Бузина черная, цветки 25 г

♣ № 97

Лапчатка гусиная, трава 20 г
Душица обыкновенная, трава 20 г
Чистотел большой, трава 20 г
Сосна обыкновенная, почки 20 г
Бузина черная, цветки 20 г

№ 98

Фиалка трехцветная, трава 20 г
Чабрец, трава 20 г
Мать-и-мачеха, лист 20 г
Девясил высокий, корни 20 г
Анис обыкновенный, плоды 20 г

№ 99

Шиповник коричный, плоды 20 г
Анис обыкновенный, плоды 20 г
Ива белая, кора 10 г
Мать-и-мачеха, лист 10 г
Бузина черная, цветки 10 г

Плеврит

В остром периоде плеврита необходим постельный режим. При одышке больному придают возвышенное (полусидячее) положение. При сухом плеврите иногда ставят согревающий компресс на грудную клетку; на больную сторону — банки и горчичники. Следует обратить особое внимание на лечение основного заболевания, вызвавшего плеврит. При гнойном плеврите показаны пункция, антибактериальная терапия.

При сухих и выпотных плевритах рекомендуется ампелотерапия (виноградолечение). Помогает ежедневное употребление свежего свекольного сока, смазывание через 2–3 дня кожи больной стороны беленным маслом.

Количество жидкости и поваренной соли следует несколько ограничить. Принимать один из следующих настоев, способствующих рассасыванию и удалению экссудата.

№ 100

Хвощ полевой, трава 60 г
Подорожник большой, лист 60 г
Девясил высокий, корни 40 г

1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 2 ч, процедить и выпить за день в 3 приема за 30 мин до еды.

№ 101

Чина луговая, трава 60 г
Кукуруза обыкновенная, рыльца 40 г

Девясил высокий, дробленые корни 40 г
Эвкалипт шариковый, дробленый лист 20 г
Так же, как и № 100.

№ 102

Подорожник большой, лист 60 г
Ярутка полевая, трава 60 г
Аистник цикутный, трава 40 г
Так же, как и № 100.

№ 103

Анис обыкновенный, плоды 20 г
Валериана лекарственная, корни 10 г
Душица обыкновенная, трава 40 г
Зверобой продырявленный, трава 20 г
Кипрей узколистный, трава 20 г
Лен посевной, семя 20 г
Мать-и-мачеха, лист 30 г
Мята перечная, лист 20 г
Ольха серая, соплодия 20 г
Пастушья сумка, трава 10 г
Первоцвет весенний, трава 20 г
Подорожник большой, лист 30 г
Пырей ползучий, корневище 20 г
Репешок обыкновенный, трава 30 г
Смородина черная, лист 10 г
Сосна обыкновенная, почки 20 г
Укроп огородный, плоды 10 г
Хвощ полевой, трава 30 г

Первые 2 недели принимают сбор из расчета 4–6 ст. ложек на 0,7–1 л кипятка. Заварить в термосе, настоять 2–3 ч, выпить за день в 4 приема. Затем по 2–3 ст. ложки на 0,5 л кипятка.

Пневмония

Больному пневмонией важно обеспечить рациональное питание. С мокротой больной теряет много белка, поэтому рекомендуется диета с повышенным количеством белка (мясо, рыба, творог, яйца). Надо побольше есть яблок, особенно антоновских, салатов из сырой и квашеной капусты и продуктов, богатых

витамином А (морковные блюда, печеночные паштеты). Нельзя курить — табачный дым раздражает дыхательные пути, способствует задержке мокроты.

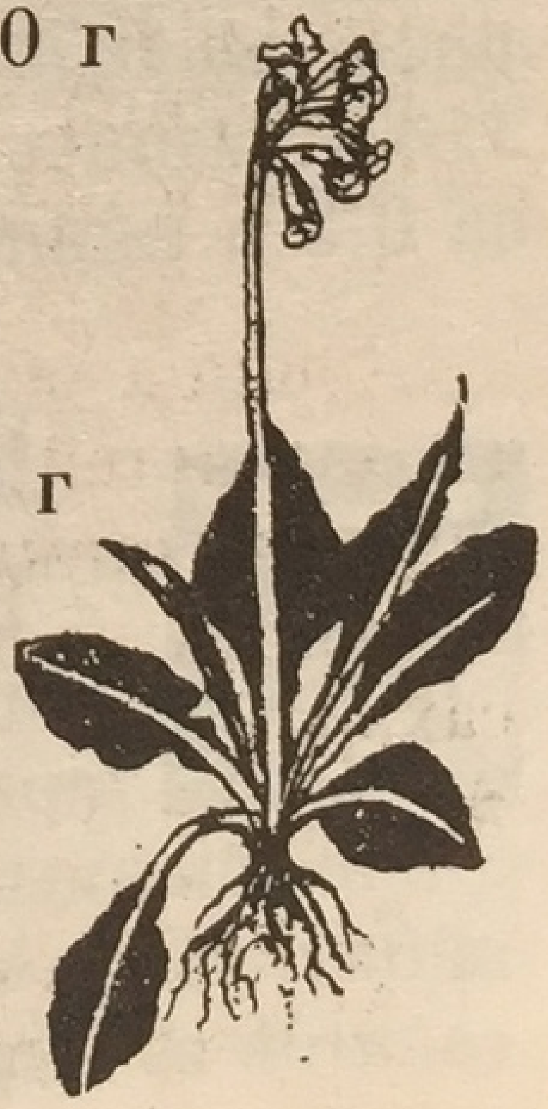
В острый период болезни полезно обильное питье — теплое молоко с медом, подогретый свежий березовый сок, жаропонижающий теплый настой из мякоти плодов вишни. Применяют банки, горчичники, натирание скипидаром или свежим соком редьки. Эффективно втирание в грудь и спину готовой спиртовой настойки календулы (особенно при острой пневмонии у детей). Летом больного обкладывают свежими листьями лопуха, часто меняя их.

Как при острой, так и при хронической пневмонии полезны ингаляции фитонцидами чеснока (№ 1) или отваром почек сосны (№ 3).

При пневмонии применяются следующие сборы:

♣ № 104

Аир болотный, корень 20 г
Багульник болотный, трава 40 г
Бузина черная, цветки 20 г
Вахта трехлистная, лист 30 г
Ива белая, кора 10 г
Девясил высокий, корни 20 г
Донник лекарственный, трава 10 г
Зверобой продырявленный, трава 10 г
Иссоп лекарственный, трава 10 г
Клевер луговой, трава 10 г
Крапива двудомная, трава 20 г
Малина обыкновенная, лист и ягоды 30 г
Мать-и-мачеха, лист 20 г
Можжевельник обыкновенный, плоды 10 г
Одуванчик лекарственный, корень 10 г
Орех грецкий, лист 10 г
Ромашка аптечная, цветки 30 г
Спорыш (горец птичий), трава 30 г
Тысячелистник обыкновенный, трава 30 г
Фиалка трехцветная, трава 30 г
Принимать, как № 103.



♣ № 105

Алтей лекарственный, корень 20 г
Береза белая, почки 20 г
Будра плющевидная, трава 10 г

Буквица лекарственная, трава 20 г
Вероника лекарственная, трава 10 г
Девясил высокий, корни 20 г
Донник лекарственный, трава 10 г
Зверобой продырявленный, трава 40 г
Земляника лесная, лист 10 г
Календула лекарственная, цветки 20 г
Коровяк скипетровидный, цветки 30 г
Липа сердцевидная, цветки 20 г
Солодка голая, корни 20 г
Тмин обыкновенный, плоды 10 г
Фенхель обыкновенный, плоды 10 г
Чабрец, трава 20 г
Череда трехраздельная, трава 20 г
Шалфей лекарственный, трава 30 г
Эвкалипт шариковый, лист 10 г

Принимать, как № 103.

При лечении пневмонии можно применять внутрь отвар из корней дягиля (лопуха) (№ 26), сбор № 45, а для детей — сироп из почек сосны (№ 81).

Ниже приводятся сборы, применяемые и при хронической пневмонии, причем два из них, № 106 и № 107, специально для детей (дозировка указана детская).

№ 106

Липа сердцевидная, цвет 10 г
Мальва лесная, цвет 10 г
Календула лекарственная, цвет 10 г
Малина обыкновенная, ягоды 10 г
Мать-и-мачеха, лист 10 г
Подорожник большой, лист 10 г
Медуница лекарственная, трава 10 г
Чабрец обыкновенный, трава 10 г
Чина луговая, трава 10 г
Душица обыкновенная, трава 10 г

Для детей в возрасте от 5 лет. 1 чайную ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить и выпить за день теплым в 4–5 приемов (с добавлением сахара).

№ 107

Малина лесная, лист 20 г
Мать-и-мачеха, лист 20 г

Брусника, лист 20 г
Алтей лекарственный, лист 20 г
Чабрец обыкновенный, трава 20 г
Тысячелистник обыкновенный, трава 20 г
Зверобой продырявленный, трава 20 г
Донник лекарственный, трава 20 г
Фиалка трехцветная, трава 20 г
Анис обыкновенный, плоды 20 г

1 ст. ложку смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать 8 ч, процедить. Половину жидкости разделить на 2 части и выпить за 15 мин до завтрака и за 15 мин до обеда; вторую половину выпить теплой на ночь, с добавлением 1 чайной ложки меда. Для детей в возрасте 5–10 лет.

№ 108

Сосна обыкновенная, почки 30 г
Лен посевной, семена 20 г
Багульник болотный, цвет, верхушки 20 г
Мать-и-мачеха, лист 20 г
Пырей ползучий, корни 20 г
Мальва лесная, цвет 20 г
Медуница лекарственная, трава 20 г
Клевер пашенный, трава 20 г
Мята водная, трава 20 г
Паслен сладко-горький, трава 10 г

1 ст. ложку смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать 8 ч, процедить. Выпить теплым за день в 3 приема за 15 мин до еды. При бронхопневмонии с сухим кашлем.

№ 109

Мандарин, корка 20 г
Сосна обыкновенная, почки 20 г
Медуница лекарственная, трава 20 г
Ярутка полевая, трава 20 г
Клевер пашенный, трава 20 г
Колокольчик скученный, трава 20 г
Пикульник красивый, трава 20 г
Ольха серая, лист 10 г
Мать-и-мачеха, цвет 10 г
Девясил высокий, цвет 10 г
Багульник болотный, цвет, верхушки 10 г

При хронической пневмонии с одышкой. Готовить и принимать, как № 108.

♣ № 110

Девясил высокий, корни 20 г
Малина обыкновенная, ягоды 20 г
Сосна обыкновенная, цвет, шишки 20 г
Мокрица, трава 20 г
Ярутка полевая, трава 20 г
Ольха серая, лист 20 г
Эвкалипт, лист 10 г
Вахта трехлистная, лист 10 г
Шалфей лекарственный, лист 10 г
Можжевельник обыкновенный, плоды 10 г
Сирень обыкновенная, цвет 10 г
Багульник болотный, цвет, верхушки 10 г

При хронической пневмонии с одышкой. Готовить и принимать, как № 108.

♣ № 111

Пырей ползучий, корни 60 г
Бедренец-камнеломка, корни 40 г
Малина лесная, лист 40 г
Фиалка трехцветная, трава 30 г
Аир болотный, корневище 20 г
Эфедра двухколосковая, трава 10 г

1 ст. ложку смеси на 0,5 л воды, кипятить 10 мин, затем настаивать 20 мин, процедить и выпить за день в 3 приема за 20 мин до еды.

♣ № 112

Легочник, слоевище 60 г
Дягиль лекарственный, корни 40 г
Первоцвет весенний, корни 40 г
Черемуха обыкновенная, кора 30 г
Чина луговая, трава 20 г
Рута пахучая, трава 10 г

Так же, как и № 111.

♣ № 113

Мать-и-мачеха, цвет 30 г
Ежевика сизая, лист 30 г
Земляника лесная, трава 30 г
Чина луговая, трава 30 г
Будра плющевидная, трава 20 г

Аистник цикутный, трава 20 г
Дягиль лекарственный, трава 20 г
Липа сердцевидная, цвет 20 г

2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать 30 мин, процедить и выпить за день в 3 приема за 20 мин до еды.

№ 114

Выжатый сок из одного лимона и 100 г меда растворить в 0,5 л теплой воды. Выпить за день в 4–5 приемов.

№ 115

Натертые корни хрена смешивают с равным количеством меда. После 4-часового настаивания принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день, запивая теплой водой.

Бронхоэктатическая болезнь и абсцесс легких

При этих заболеваниях питание больного должно быть такое, как и при воспалении легких,— богатое белками и витаминами. Весной в качестве общеукрепляющего средства рекомендуется выпивать в день по 2–3 стакана подогретого березового сока, летом — свежий сок из плодов вишни, вареные в молоке плоды инжира.

Очень важно регулярное проведение ингаляций фитонцидами лука или чеснока (№ 1), отваром почек сосны (№ 3), настоем или эфирным маслом эвкалипта (№ 4). Проводить ингаляции лучше всего утром до завтрака и вечером перед сном.

Рекомендуется проводить по вечерам втирание в грудь живичного скипидара, чистого или смешанного пополам с маслом, вазелином. 1–2 раза в неделю тепловатые (37°C) успокаивающие ванны продолжительностью 30 мин. Хорошее успокаивающее и отхаркивающее действие оказывает прием отвара корней синюхи. При бронхоэктатической болезни могут применяться упоминавшиеся ранее сборы №№ 66, 67 и с № 88 по № 99 включительно. В предлагаемые ниже сборы с № 116 по № 119 включены растения, губительно действующие на гноеродные микробы (багульник, ноготки, подорожник, эвкалипт).

№ 116

Гвоздика-травянка, трава 20 г
Душица обыкновенная, трава 20 г
Коровяк скипетровидный, цвет 20 г
Мать-и-мачеха, лист 20 г
Эвкалипт шариковый, лист 10 г
Багульник болотный, цвет, верхушки 10 г

1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 2 ч, процедить и выпить за день в 3 приема за 15–30 мин до еды.

№ 117

Мальва лесная, цвет 20 г
Календула лекарственная, цвет 20 г
Мята перечная, лист 20 г
Медуница лекарственная, трава 20 г
Синюха лазурная, трава 20 г

Так же, как и № 116.

№ 118

Мальва лесная, лист 20 г
Подорожник большой, лист 20 г
Чабрец, трава 20 г
Ярутка полевая, трава 20 г
Гвоздика-травянка, трава 10 г
Багульник болотный, цвет, верхушки 10 г

Так же, как и № 116.

№ 119

Девясил высокий, корни 30 г
Мыльнянка лекарственная, корни 20 г
Календула лекарственная, цвет 20 г
Чина луговая, трава 20 г
Эфедра двухколосковая, трава 10 г

1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 8 ч, процедить и выпить за день в 3 приема за 15–30 мин до еды.

№ 120

1 чайную ложку цветочной пыльцы сосны заливают стаканом молока, доводят до кипения, снимают с огня, добавляют по 1 чайной ложке меда и сливочного масла, тщательно перемешивают и, не процеживая, выпивают в один прием натощак.

♣ № 121

50 г сушеной травы сушеницы топяной заливается 250 мл подсолнечного или льняного масла, настаивается в темном месте 12 дней, процеживается и отжимается. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

♣ № 122

Полстакана зерна овса или овсяной крупы заливают 0,5 л молока, доводят до кипения, затем в теплой духовке томят 1,5–2 ч, процеживают. Принимают теплым по стакану на ночь и утром натощак. Общеукрепляющее.

При лечении бронхоэктатической болезни сборы применяют с чередованием по 2–3 месяца с перерывами на 1–2 недели в течение нескольких лет.

Туберкулез легких

Ведущий метод лечения — применение специфических противотуберкулезных лекарственных препаратов.

Лекарственные растения не оказывают специфического воздействия на возбудителя туберкулеза, но они приносят большую пользу в качестве симптоматических и общеукрепляющих средств, помогающих организму бороться с туберкулезной инфекцией. Считается также, что бактерицидное действие таких растений, как алоэ, грецкий орех, чеснок и чистотел, проявляется и в отношении туберкулезной палочки. Пища больного должна быть разнообразной, с достаточным количеством белков, жиров, углеводов, витаминов. Алкогольные напитки и курение должны быть полностью исключены.

В качестве общеукрепляющего средства весной рекомендуется пить свежий березовый сок, в другие времена года — пить небольшие количества свекольного сока, морковный сок с медом и молоком, сок редьки с медом или сахаром, употреблять плоды лимона, варенную с медом бруснику, измельченное и смешанное с медом ядро грецкого ореха. Показано виноградолечение (ампелотерапия).

Рекомендуются ингаляции фитонцидами чеснока (№ 1) и 1–2 раза в неделю тепловатые (37°С) успокаивающие ванны продолжительностью 30 мин.

Из ранее упоминавшихся общеукрепляющих средств туберкулезным больным рекомендуются слизь из клубней ятрышника или любки двулистной, цветочная пыльца сосны в молоке с медом и маслом (№ 120), отвар зерен овса или овсяной крупы в молоке (№ 122). Как сильное успокаивающее и отхаркивающее — отвар корня синюхи по рецепту.

Ниже приводятся многие другие сборы и препараты из отдельных растений, рекомендуемые при туберкулезе.

♣ № 123

Мать-и-мачеха, лист 40 г
Горец птичий, трава 30 г
Медуница лекарственная, трава 30 г
Хвощ полевой, трава 30 г
Чистотел большой, трава 20 г
Исландский мох, слоевище 20 г
Можжевельник обыкновенный, плоды 20 г

1 ст. ложку смеси на стакан холодной воды, настаивать 8 ч, затем кипятить 5 мин, процедить и выпить за день в 3 приема до еды.

♣ № 124

Земляника лесная, трава 30 г
Исландский мох, слоевище 30 г
Подорожник большой, лист 20 г
Календула лекарственная, соцветия 20 г
Ромашка аптечная, соцветия 20 г
Фиалка трехцветная, трава 20 г
Донник лекарственный, трава 10 г
Черноголовка, трава 10 г
Липа сердцевидная, цвет 10 г

2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать 3 ч, процедить и выпить за день в 4—5 приемов.

♣ № 125

Багульник болотный, цвет, верхушки 30 г
Кадило мелиссолистное, трава 30 г
Хвощ полевой, трава 30 г
Сосна обыкновенная, цвет, пыльца 30 г

2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипящего молока, настаивать 30 мин, процедить через редкое ситечко (чтобы пыльца осталась в молоке) и выпить теплым за 3 приема в день.

♣ № 126

Вахта трехлистная, лист 30 г
Кошачья лапка, соцветия 30 г
Клевер луговой, соцветия 30 г
Сосна обыкновенная, цвет, пыльца 30 г
Так же, как и № 125.

♣ № 127

Брусника, лист 30 г
Крапива двудомная, лист 30 г
Вероника лекарственная, трава 30 г
Зверобой продырявленный, трава 30 г
Клевер шуршащий, трава 30 г
Ромашка аптечная, соцветия 30 г
Сосна обыкновенная, почки 30 г

2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать 3 ч, процедить и выпить за день в 3—4 приема за 15 мин до еды.

♣ № 128

Горец птичий, трава 100 г
Хвощ полевой, трава 60 г
Пикульник красивый, трава 40 г

2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать 30 мин, процедить и выпить теплым в течение дня глотками.

♣ № 129

Солодка гладкая, корни 30 г
Мать-и-мачеха, лист 30 г
Горец птичий, трава 30 г
Медуница лекарственная, трава 30 г
Пикульник красивый, трава 30 г
Хвощ полевой, трава 30 г
Так же, как и № 128.

♣ № 130

Горец птичий, трава 40 г
Росянка, трава 40 г
Пикульник красивый, трава 40 г
Хвощ полевой, трава 40 г
Чабрец, трава 40 г
Так же, как и № 128.

№ 131

Первоцвет весенний, корни 50 г
Горец птичий, трава 50 г
Пикульник красивый, трава 50 г
Хвощ полевой, трава 50 г

Так же, как и № 128.

№ 132

Ежевика сизая, лист 20 г
Медуница лекарственная, трава 20 г
Полынь горькая, трава 20 г
Пикульник красивый, трава 20 г
Тысячелистник обыкновенный, трава 20 г

1 ст. ложку смеси на 1 стакан холодной воды, настаивать 2 ч, кипятить 5 мин, снова настаивать 10 мин, процедить и выпить за день в 3 приема за 15 мин до еды. При кровохарканье и отсутствии аппетита.

№ 133

Исландский мох, слоевище 30 г
Горец змеиный, корневище 20 г
Медуница лекарственная, трава 20 г
Хвощ полевой, трава 20 г
Можжевельник обыкновенный, плоды 10 г

Так же, как и № 132. При отсутствии аппетита, диспепсии.

№ 134

Лиственница сибирская, губка 40 г
Орех грецкий, лист 40 г
Шалфей лекарственный, лист 40 г
Синюха лазурная, трава 40 г
Тысячелистник обыкновенный, трава 40 г

2 ст. ложки смеси на 0,5 л воды, кипятить 10 мин, затем настаивать 20 мин, процедить и выпить за день в 2—3 приема. Для уменьшения потоотделения пить регулярно длительное время.

№ 135

Ива белая, кора 30 г
Пырей ползучий, корни 30 г
Сосна обыкновенная, цвет, шишки 30 г
Душица обыкновенная, трава 30 г
Буквица лекарственная, трава 20 г

Герань лесная, трава 20 г
Сушеница топяная, трава 20 г
Крапива двудомная, лист 20 г

2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать 8 ч, процедить и выпить за день в 4 приема за 15 мин до еды и перед сном. При кровохарканье и как успокаивающее.

♣ № 136

Девясил высокий, корни 30 г
Легочник, слоевище 30 г
Аистник цикутный, трава 30 г
Кровохлебка лекарственная, трава 30 г
Мокрица, трава 20 г
Чабрец, трава 20 г
Чина луговая, трава 20 г
Яснотка белая, трава 20 г

Так же, как и № 135. При кровохарканье и как успокаивающее.

Кровоостанавливающим действием обладают сборы №№ 137–139.

♣ № 137

Бессмертник песчаный, цветки 20 г
Буквица лекарственная, трава 20 г
Ива белая, кора 20 г
Горец перечный, трава 30 г
Дуб перепончатый, кора 20 г
Крапива двудомная, трава 30 г
Кровохлебка лекарственная, корневище с корнями 20 г
Мята перечная, трава 10 г

Смешать, выдерживая соотношение частей, 3 ст. ложки сбора высыпать в термос (на 0,5 л), залить кипятком, настоять, выпить в 3–4 приема за день, охладив до комнатной температуры.

♣ № 138

Вахта трехлистная, лист 20 г
Горец змеиный, корневище 30 г
Горец почечуйный, трава 20 г
Земляника лесная, лист 30 г
Лапчатка прямостоячая, корневище 20 г
Омела белая, трава 20 г
Пастушья сумка, трава 30 г

Полынь обыкновенная, трава 40 г
Пырей ползучий, корневище 10 г
Принимать, как сбор № 137.

№ 139

Кровохлебка лекарственная, корневище с корнями 30 г
Мята перечная, лист 10 г
Подорожник большой, лист 40 г
Спорыш (горец птичий), трава 40 г
Тысячелистник обыкновенный, трава 20 г
Хвощ полевой, трава 20 г
Шалфей лекарственный, трава 30 г
Щавель конский, корень 20 г
Яснотка белая, трава 20 г
Принимать, как сбор № 137.

Большинство трав, входящих в сборы №№ 137–139 действуют закрепляюще, поэтому к ним добавляют растения, оказывающие послабляющее действие на кишечник: жостер, алоэ, морскую капусту, семя льна, кору крушины, ревень, лист сенны. Указанные сборы принимают в течение 10–16 дней (до полного прекращения кровохарканья).

№ 140

1 ст. ложку травы чистотела большого заварить стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить и пить по 1–2 ст. ложки 3 раза в день перед едой. Сильное бактерицидное действие.

№ 141

Снятые с растения листья алоэ (с влагалищной оберткой) выдерживать в темноте при температуре 6–8 °C (на нижней полке холодильника) в течение 5–7 дней, затем промыть и измельчить на мясорубке. На 200 г листьев добавить 300 г меда и 100 г портвейна, все перемешать и хранить закрытым в темном месте. Принимать за час до еды по 1 чайной ложке, первые 5 дней только утром, последующие дни — 3 раза. Бактерицидное и общеукрепляющее. Принимать в течение 2–2,5 месяцев.

№ 142

2 ст. ложки измельченных корней чернобыльника залить стаканом сухого виноградного вина, кипятить 10 мин, процедить, добавить 1 чайную ложку меда и выпить горячим в один прием натощак. Успокаивающее.

♣ № 143

2 ст. ложки корней пырея ползучего залить 0,5 л воды или молока, кипятить 10 мин, затем настоять и процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером. Общеукрепляющее и отхаркивающее.

♣ № 144

Измельченные свежие листья мать-и-мачехи в стеклянной банке пересыпаются сахарным песком, банка закатывается крышкой и хранится в темном месте в течение нескольких месяцев. После того как содержимое банки превратится в однородную массу, в нее добавляется мед из расчета 1 часть меда на 2 части массы, все тщательно перемешивается.

Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день, запивая теплой водой. Общеукрепляющее и отхаркивающее.

При туберкулезе фитотерапия проводится годами, с чередованием сборов через 2—3 месяца с 7—10-дневными перерывами.

Туберкулез гортани

Инфицирование гортани происходит или выделяемой из легких мокротой, или по лимфатическим и кровеносным сосудам из легких и пораженных лимфатических узлов. Туберкулезные поражения проявляются кашлем, охриплостью, болью при кашле и глотании. При лечении туберкулеза гортани можно использовать средства, применяемые при туберкулезе легких.

При туберкулезе гортани рекомендуются следующие рецепты:

♣ № 145

Ива козья, кора 50 г

Черноголовка, трава 50 г

2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать 8 ч, процедить. Выпить теплым в течение дня.

М.А. Носаль (1960) рекомендовал следующее народное средство для лечения туберкулеза горла:

♣ № 146

В течение 30 дней принимать внутрь мельчайший порошок из угля от сжигания древесины липы. С первого

дня принимать дозу «на кончике ножа», ежедневно увеличивая с таким расчетом, чтобы на 10-й день принять 1 ст. ложку порошка. Остальные 20 дней принимать по полной столовой ложке.

Запивать льняным маслом — по 1 ст. ложке на прием.

Из наружных средств рекомендуются ингаляции дымом от сжигания семян дурнишника обыкновенного, фитонцидами чеснока (№ 1), а также полоскание горла отваром чистотела.

№ 147

1 ст. ложку измельченной травы чистотела большого на 1 стакан воды, кипятить 5 мин, затем настаивать 20 мин, процедить. Полоскать горло теплым отваром несколько раз в день (отвар не проглатывать).

Опухоли легких

Больным с опухолевыми заболеваниями легких рекомендуют применять в пищу ежедневно чеснок, хотя бы по одному зубку во время каждой еды. Весной в качестве общеукрепляющего средства рекомендуется пить без дозировки свежий березовый сок.

Из ранее упоминавшихся препаратов считаются противораковыми: настойка травы болиголова пятнистого, принимать по 10 капель 2 раза в день, и настойка марьина корня, принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Предлагаемые здесь отвары или настои из сборов растений рекомендуется пить регулярно в течение 30 дней, затем обязательно делать перерыв на 15 дней, после которого снова пить отвар в течение 30 дней и так далее. В перерывах можно переключаться на другой вид лечения: пить настойку марьина корня, болиголова или другие, упомянутые ниже, несложные препараты. Водный настой травы чистотела (№ 140) (1 стакан за 3 приема в день) рекомендуется пить после операции, так как чистотел тормозит развитие метастазов опухолевых клеток.

№ 148

Бодяк полевой, соцветия 20 г
Клевер луговой, соцветия 20 г
Лопух большой, соцветия 20 г
Буквица лекарственная, трава 20 г

Золотарник обыкновенный, трава 20 г
Календула лекарственная, трава 20 г
Тысячелистник обыкновенный, трава 20 г
Чистотел большой, трава 20 г
Чабрец обыкновенный, трава 20 г
Омела белая, ветки 20 г

2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать 8 ч, процедить и выпить за день в 3 приема за 15 мин до еды.

♣ № 149

Клевер луговой, соцветия 20 г
Лопух большой, корни 20 г
Календула лекарственная, трава 20 г
Подмаренник цепкий, трава 20 г
Чистотел большой, трава 20 г
Медуница лекарственная, трава 20 г
Чина луговая, трава 20 г
Буквица лекарственная, трава 10 г
Живокость полевая, трава 10 г
Береза белая, лист 10 г
Мята перечная, лист 10 г
Омела белая, ветки 10 г
Аир болотный, корневище 10 г

1 ст. ложку смеси на 0,5 л воды, кипятить 10 мин, затем настаивать 20 мин, процедить и выпить за день в 3 приема за 15 мин до еды.

♣ № 150

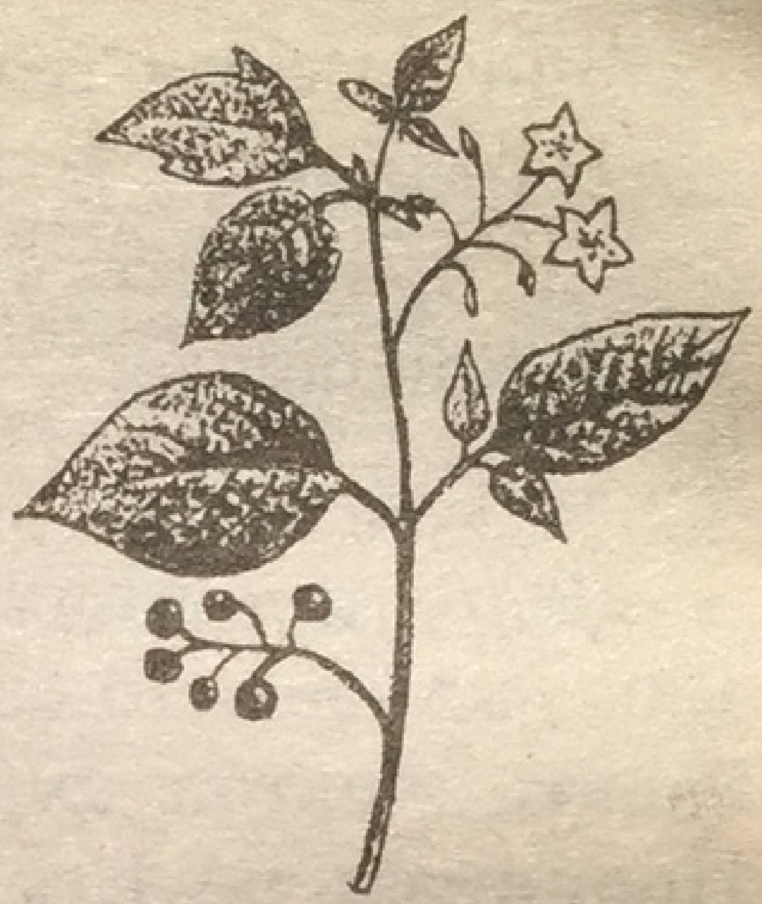
Татарник колючий, трава 30 г
Подмаренник мягкий, трава 20 г
Петрушка огородная, трава 20 г
Герань кровяно-красная, корни 20 г
Окопник лекарственный, корни 20 г
Репешок обыкновенный, корни 20 г
Чернобыльник, корни 20 г
Лопух малый, лист 20 г
Подорожник большой, лист 20 г
Дурнишник обыкновенный, трава 10 г

Так же, как и № 149.

♣ № 151

Бодяк полевой, соцветия 30 г
Татарник колючий, соцветия 20 г

Календула лекарственная, соцветия 20 г
Буквица лекарственная, корни 20 г
Крапива двудомная, корни 20 г
Марьин корень, корни 20 г
Таволга вязолистная, корни 20 г
Морковь посевная, трава 20 г
Чернобыльник, трава 20 г
Прострел раскрытый, трава 10 г
Так же, как и № 149.



♣ № 152

Подмаренник цепкий, трава 20 г
Тысячелистник обыкновенный, трава 20 г
Татарник колючий, трава 20 г
Чистотел большой, трава 20 г
Медуница лекарственная, трава 20 г
Горец змеиный, корни 20 г
Лопух большой, корни 20 г
Окопник лекарственный, корни 20 г
Валериана лекарственная, корни 10 г
Арника горная, корни или трава 10 г
Борщевик сибирский, корни или трава 10 г
Живокость полевая, трава 10 г
Так же, как и № 149.

♣ № 153

Арника горная, корневище 50 г
Чистотел большой, трава 50 г

1 ст. ложку смеси заварить 0,5 л кипятка; настаивать 8 ч, процедить и выпить за день в 3 приема за 15 мин до еды.

♣ № 154

Арника горная, трава 50 г
Чистотел большой, трава 50 г
Горец змеиный, корневище 100 г

2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, в остальном, как № 153.

♣ № 155

Календула лекарственная, трава 80 г
Золотарник обыкновенный, трава 40 г

1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить и выпить за день в 2–3 приема. Симптоматическое средство при сильных раковых болях.

№ 156

2 ст. ложки измельченных корней чернобыльника залить стаканом воды, кипятить до испарения половины влаги, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Успокаивающее.

№ 157

100 г натертых корней лопуха большого смешать со 100 г несоленого сливочного масла, прокипятить, затем добавить желток куриного яйца и тщательно перемешать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 10–15 мин до еды. Противоопухолевое и общеукрепляющее.

№ 158

Тонко измельченный лист подорожника большого смешивают с равным количеством сахара или меда, настаивают в теплом месте в течение 2 недель. Принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 20 мин до еды. Общеукрепляющее и отхаркивающее.

№ 159

50 г нарезанного мелкими кусочками прополиса на 0,5 л 40° водки, настаивать 7 дней, часто встряхивая, процедить и профильтровать. Хранить в темном месте. Пить 3 раза в день за 20 мин до еды от 30–40 капель до 1 чайной ложки на прием (на рюмку кипяченой воды). Противоопухолевое, бактерицидное. Противопоказан при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Опухоли гортани

При опухолях гортани рекомендации почти те же, что и при раке легких: бросить курить, применять в пищу чеснок, пить свежий березовый сок. Полезен также свежий морковный сок, смешанный с молоком, с добавлением меда. Могут применяться упомянавшиеся ранее препараты: настойка болиголова по 10 капель 2 раза в день, настойка марьина корня по 1 чайной ложке 3 раза в день, отвары и настои из сборов растений (№№ 148–153), отвар корней чернобыльника (№ 156), смесь свежих корней лопуха с маслом и яичным желтком (№ 157). Прополис лучше применять для полосканий.

Приводятся также рецепты, применяемые только при раке горла:

♣ № 160

5 ст. ложек измельченной травы земляники лесной (вместе с корнями) заливают стаканом воды, доводят до кипения и кипятят на слабом огне 5 мин. После неполного охлаждения процеживают и отжимают. Выпивают теплым за 6 приемов в день.

♣ № 161

Свежевыжатый сок из травы дурнишника обыкновенного (ядовитое растение) смешивают пополам с кипяченой водой и пьют по 1 чайной ложке 3 раза в день.

♣ № 162

100 г сухих измельченных корней чернокорня лекарственного (ядовитое растение) на 0,5 л сухого виноградного вина, настаивать 5 дней, процедить.

Пить по 30 мл 3 раза в день перед едой.

В качестве наружных средств для неоднократных полосканий в течение дня применяется водно-спиртовая эмульсия прополиса или отвар из корневищ аира.

♣ № 163

1 чайную ложку изготовленной по рецепту № 159 настойки прополиса растворяют в стакане кипяченой воды. Получается молочного цвета жидкость (эмульсия). Для полоскания горла.

♣ № 164

1 ст. ложку измельченных сухих корневищ аира болотного на стакан воды, кипятить 10 мин, остудить, процедить. Для полоскания горла.

После удаления опухоли операционным путем незаменимым диетическим и лечебным продуктом является пчелиный мед. Его можно употреблять в сочетании с тертым творогом, яичным желтком, сливками; в растворе настоя шиповника, в сыром соке из ягод, фруктов и овощей.

Для торможения развития метастазов после операции рекомендуется пить водный настой травы чистотела

по рецепту № 140 (1 стакан настоя выпивать за 3 приема в день).

Настойка болиголова

Спиртовая или водочная настойка травы болиголова пятнистого (ядовитое), в соотношении 1:10, настаивать 7 дней, принимать по 10 капель 2 раза в день в промежутках между едой.

Настойка марьина корня

Водочная настойка корневищ марьина корня (50 г на 0,5 л, настаивать 7 дней) по 1 чайной ложке на рюмку воды 3 раза в день перед едой.

Слизь из клубней ятрышника

Слизь из 5—10 г сушеных клубней ятрышника на стакан горячей воды — дневная доза на 4 приема до еды.

Отвар корня синюхи лазурной

1 чайную ложку корня синюхи на стакан воды, кипятить 10 мин, настаивать 20 мин, процедить и выпить за 3–4 приема в день — перед едой и сном. Применять в течение 30 дней.

Слизь из семян айвы или льна

1 ст. ложку цельных семян высыпают в бутылку, заливают стаканом кипятка и постоянно взбалтывают в течение 10–15 мин, затем процеживают через марлю.

Беленное масло

100 г сушеных измельченных листьев белены замачиваются в 100–150 мл спирта, выдерживают 2 дня, затем заливаются 0,5 л подсолнечного или другого растительного масла, тщательно перемешивают и настаивают 10 дней. После этого настой вместе с листьями медленно нагревают на огне до испарения спирта (следует остерегаться воспламенения), остужают и процеживают.

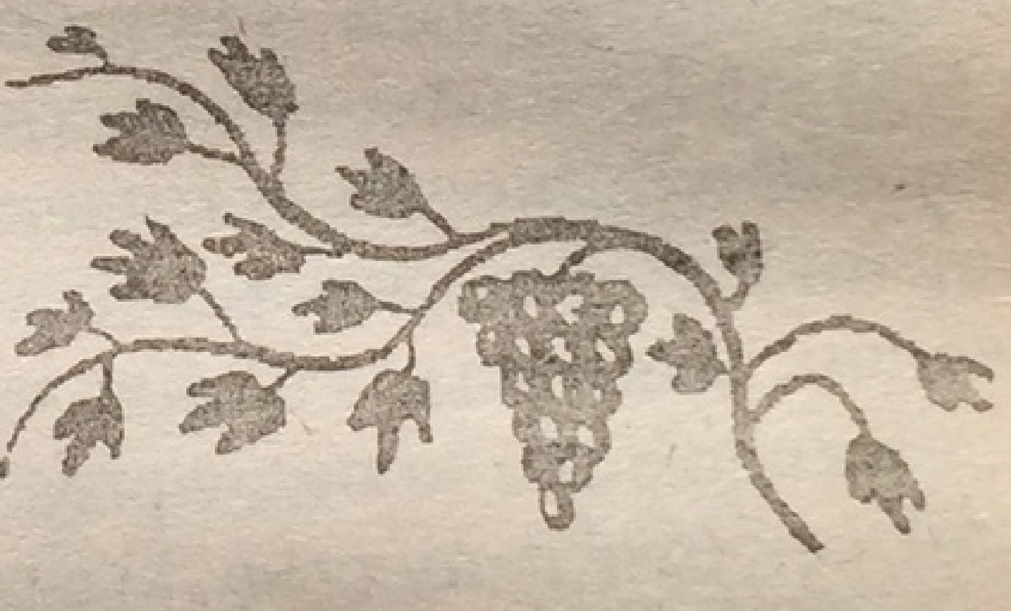
Масло используют для втираний при плеврите, ишиасе, радикулите.

Лечение виноградом

Лечение свежими ягодами винограда рекомендуется при многих заболеваниях: при истощении организма, анемии, туберкулезе легких, сухих и выпотных плевритах, бронхиальной астме, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (особенно при повышенной кислотности желудочного сока и запорах), геморрое, болезнях печени и почек, подагре.

Ягоды винограда улучшают обмен веществ в организме, обладают мочегонным, мягким слабительным и потогонным действием, увеличивают отделение слизи в дыхательных путях и облегчают отхаркивание, нормализуют артериальное давление.

Курс лечения виноградом длится от одного до полутора месяцев, а при необходимости и возможности может быть продлен. В начале лечения дневная доза должна составлять не более 1 кг и постепенно увеличивается к концу лечения до 2 кг. Употребляют его 3 раза в день — утром, днем и вечером, за 1 ч до еды. Причем, рекомендуется распределять дневную дозу так, чтобы утренняя порция на 100—200 г превышала последующие. При отсутствии свежего винограда можно пользоваться консервированным виноградным соком.



При лечении виноградом следует употреблять белый хлеб, масло, сыр, яйцо, отварное мясо, отварную рыбу и воздержаться от сырого молока, фруктов, минеральных вод и спиртных напитков.

Лечение виноградом, а также употребление его в больших количествах противопоказано при сахарном диабете, тучности, хронических нагноительных процессах в легких, функциональных заболеваниях желудочно-кишечного тракта с поносами и усиленным брожением в кишечнике, а также при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Издавна почти во всех странах мира соки свежих плодов, ягод, овощей, многих пищевых и целебных трав были и остаются незаменимым компонентом питания и поддержания здоровья людей. И это не случайно. Зимой и ранней весной, когда остро ощущается недостаток витаминов, соки — это прекрасный диетический и лечебно-профилактический продукт питания для людей всех возрастов, но в особенности для детей и пожилых, так как в них содержатся в натуральном, легкоусвояемом виде все полезные биологически активные вещества, имеющиеся в свежем продукте. А растительные соки в сочетании с пчелопродуктами становятся ценным лечебно-профилактическим средством. Соки, в особенности с медом, при их систематическом употреблении достаточно быстро оздоровляют организм, обладают тонизирующими свойствами, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, улучшают пищеварение, активизируют деятельность многих жизненно важных систем организма, в том числе желез внутренней секреции. Такой эффект достигается за счет того, что соки достаточно быстро усваиваются, доставляя в организм комплекс витаминов, минеральных солей, специфические микро- и макроэлементы, азотистые соединения, кислоты, сахара, в том числе глюкозу, фруктозу, пектины, клетчатку, ароматические и эфирные масла. Почти все эти вещества вызывают слюноотделительный рефлекс, способствуют устранению жажды и сухости во рту, корректируют кислотно-щелочное равновесие крови, уменьшают токсикоз и способствуют выведению из организма гербицидов, ядовитых и радиоактивных соединений, нежелательных метаболитов за счет связывания их полисахаридами пектинов, пищевой клетчатки. Весьма полезны в этом отношении соки с мякотью (абрикосовый, персиковый, сливовый, томатный), которые способствуют также и выведению из организма холестерина. Нередко, в зависимости от вида хранения и способа обработки, соки приобретают биостимулирующий эффект, например, сок алоэ, коланхое и др. Так как различные соки обладают определенными фармакотерапевтическими свойствами,

с целью предупреждения нежелательных побочных воздействий от их приема следует знать, хотя бы в общем виде, эти свойства и учитывать их при назначении с целью профилактики или лечения того или иного заболевания.

Больше всего *глюкозы* в арбузном, виноградном, клубничном, смородиновом, сливовом, морковном, яблочном соках; богаты *фруктозой* виноградный, грушевый, сливовый, смородиновый, черешневый, яблочный соки; *сахароза* преобладает в апельсиновом, клубничном, морковном, мандариновом, свекольном, черешневом, меньше ее в абрикосовом, гранатовом, сливовом, смородиновом соках. *Желчегонным действием* обладают абрикосовый, капустный, томатный, морковный, персиковый соки; *закрепляющим* — айвовый, гранатовый, кизиловый, черничный; *послабляющим* — абрикосовый, виноградный, морковный, сливовый; *мочегонным* — арбузный, абрикосовый, виноградный, грушевый, морковный.

Многие свойства соков описаны в этом разделе книги, их нужно учитывать, в особенности при изготовлении смесей, которые, если правильно их составить, оказывают усиленное воздействие. Незнание химического состава сока и его фармакологических свойств может привести к химической, физиологической или механической несовместимости, когда общее действие купажированных соков может инактивироваться, а сами соки, в лучшем случае, будут бесполезными.

Сок употребляют как цельным, так и с добавкой меда, 5-процентным раствором сахара или прокипяченной холодной водой. Разбавляют чрезмерно сладкие или кислые соки, густовязкие. Цельные овощные соки связывают соляную кислоту и снижают активность пепсина в желудочном соке. Разбавленные водой до 1:10, они дают сокогонный эффект, больше всего капустный и морковный, меньше — свекольный, томатный, картофельный. Таким образом, цельные соки лучше рекомендовать при повышенной секреции желудка, а разбавленные — при пониженной.

Как правило, соки употребляют за 30–40 мин до еды, но они могут быть учтены в качестве отдельного приема пищи.

Употребление фруктово-ягодных и овощных соков практикуется почти во всех диетах. Зарекомендовали себя как соковые разгрузочные дни (1,5–2 л в сутки), так и повседневное профилактическое употребление соков.

В последние годы получают популярность соки, изготовленные из дикорастущих съедобных целебных растений, в особенности из тех, которые появляются ранней весной, когда в овощах и фруктах предыдущего года остается мало витаминов. В этот период используются для изготовления салатов, ботвиний, приправ, соков молодые листья, цветочные стрелки и цветы, корнеплоды.

Очень много *витамина С* в молодых плодах грецких орехов и плодах шиповника, много — в плодах облепихи, листьях настурции большой и траве душицы, значительное его количество содержится в листьях земляники, крапивы, хвоща полевого, хмеля, наземной части черемши, борщевика, лапчатки гусиной, листьях лопуха, плодах рябины, лимона, есть он в плодах земляники, мяте перечной, листьях щавеля.

Витаминами группы В богаты плоды земляники, листья крапивы, черемши, щавеля; *витамин К* содержится в крапиве, шиповнике; *каротин (провитамин А)* — в плодах облепихи, шиповника, черной смородины, в календуле, щавеле, листьях мяты; *пектины* есть в айве, персиках, яблоках, грушах, черешне, вишне, клубнике. *Дубильные вещества* имеются в душице, мать-и-мачехе, хвоще полевом, плодах шиповника, листьях вишни и дуба; *эфирные масла* — в душице, кинзе, майоране, мяте перечной, хмеле обыкновенном, черемше, цветах липы, листьях черной смородины, кожуре плодов цитрусовых.

Из всех перечисленных и многих других, описанных в этом разделе, растений готовят утоляющие жажду соки, освежающие напитки, лечебные настои и отвары, чаи, различные кулинарные изделия.

Прием соков, в особенности из растений, обладающих ярко выраженным физиологически активным действием, должен проводиться под наблюдением или контролем лечащего врача.

Систематический прием соков с лечебно-профилактической целью подразумевает исключение из повседневной жизни на весь период лечения алкоголя, курения, сильных тонизирующих напитков (кофейных, какао и др.), так как действие их может резко усилить действие соков или дать нежелательный побочный эффект. Нарушение этого правила может вызвать серьезные последствия, требующие применения экстренной медицинской помощи. Поэтому надо внимательно относиться к своему организму, постоянно прислушиваться к его реакции на прием того или иного продукта. Не рискуйте своим здоровьем!

Приготовление растительных соков

Существует множество приемов получения соков. При соответствующей оснастке наиболее простым является следующий.

Мелко нарезанные части растений (предварительно очищенные, перебранные и вымытые в нескольких водах), свежие плоды, фрукты, овощи (корни, клубни, листья и др.) пропускают через мясорубку или соковыжималку. Полученную мезгу с соком укладывают на квадратный кусок плотной ткани, например, фланель или марлю в 4–6 слоев, и отжимают сок. К остатку жома добавляют небольшое количество воды, дают ей впитаться и еще раз отжимают. Оба слива смешивают и используют по назначению: употребляют свежим или готовят смесь соков и так далее. Если сок не заготавливается впрок, то его ставят в холодильник на 1–2 дня. При более длительном хранении и использовании в течение года соки консервируют методом стерилизации, известным каждой хозяйке.

В последнем случае сырье также сортируют, моют, удаляют хвостики, косточки, одревесневшие места, чашечки, гроздья и т. д., затем протирают через решето, сделанное из пластмассы, нержавеющих материалов, бронзы, не подвергающихся действию органических кислот. За протиркой следует размельчение фруктов, ягод, плодов, корнеплодов, трав, цветков и т. п. (кроме клубники и малины). Это нужно делать в ступках (лучше деревянных) или с помощью дробилок и терок. Важно, чтобы эта стадия была непродолжительной, так как кислород воздуха подвергает

сильной инактивации многие биологически активные вещества растений.

Следующая стадия — стадия извлечения сока, экстракция. В домашних условиях сок можно получить: *прессованием, центрифугированием, паровым способом.* Мезгу (полученную размельченную массу) можно отжимать холодным способом, сразу же после стадии размельчения, или после ее предварительного подогрева, т.е. после термической обработки.

Холодным способом отжимают размельченные сочные продукты: яблоки, груши, айву, виноград, вишню, малину, клубнику. Как правило, подогреву подвергается мезга фруктов, ягод, других видов растительного сырья, которые трудно поддаются отжиму сока, а также сырье с яркой окраской, например, крыжовник, черная смородина, виноград. Мезгу нагревают до температуры 60—65°С в течение 10—30 мин, а затем сок отжимают с помощью пресса.

Получение сока также возможно с помощью бытовых центрифуг.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА СОКОВ РАСТЕНИЙ

Сок айвы продолговатой

Готовят из хорошо вызревших желтых плодов. Обладает вяжущим, мочегонным, кровоостанавливающим, антисептическим и общеукрепляющим свойствами. Употребляют при анемии, заболеваниях сердца, дыхательных путей, органов желудочно-кишечного тракта, туберкулезе, астме. В странах Ближнего Востока применяют как диуретическое, противоязвенное, мочегонное средство, при болезнях сердечно-сосудистой системы, легких и желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся поносом и кровотечением. Сок или мякоть из отваренных или печеных плодов — хорошее средство при заболеваниях печени и как противорвотное. Принимают по 1/2—1 стакану перед едой.

Сок алоэ древовидного

Используют боковые побеги, нижние и средние листья 2—4-летнего растения, выдержанные для усиления биоген-

ной стимуляции (активности) в течение 10–14 дней в темноте, на нижней полке холодильника. Их измельчают в мясорубке, отжимают, фильтруют через 3–4 слоя марли и кипятят 3 мин. Используют сразу, так как при хранении сок быстро теряет активность.

Обладает противовоспалительным, желчегонным, антибактериальным, ранозаживляющим, противоожоговым действием. Усиливает секрецию пищеварительных желез, улучшает аппетит и пищеварение, повышает защитные функции организма и его иммунореактивные возможности, усиливает восстановительные процессы в поврежденных тканях.

Назначают при анемиях, лучевых поражениях, как общеукрепляющее и для поднятия сопротивляемости организма средство, при прогрессирующей близорукости, блефарите, язвенной болезни желудка, бронхиальной астме, хронических гастритах, сопровождающихся запорами, фарингитах, ларингитах, после дизентерии по 1/2 чайной ложки смеси сока и меда (1:1) с теплым молоком 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения 3 недели, затем перерыв 10 дней.

При раке матки принимают смесь сока алоэ, майского меда и красного вина (1:2:2) по 1 чайной ложке первые 5 дней, затем по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 10–15 недель.

Истощенным больным и детям делают питательную смесь из 100 г сока алоэ, 500 г грецкого ореха, 300 г меда и сока 3–4 лимонов. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

При воспалении легких готовят смесь одного стакана сока алоэ и 1 чайной ложки соли. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

При туберкулезе легких в качестве дополнительного лечения дают смесь из 15 г сока алоэ, 10 г сока манжетки, 100 г сливочного масла (свиного или гусиного жира), меда и какао. Принимают в обед и вечером по 1 ст. ложке, запивая стаканом горячего молока.

Во всех остальных случаях внутрь употребляют сваренную смесь 1–2 ст. ложек сока алоэ, смешанного со стаканом акациевого меда, и 15 мл коньяка. Принимают по 1–2 ст. ложки 3 раза в день после еды.

Противопоказан сок алоэ при заболеваниях печени и почек, не рекомендуется при тяжелых сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, остром расстройстве желудка, людям старше 40 лет, при маточных и геморроидальных кровотечениях, больших сроках беременности.

Сок алоэ в виде орошений и примочек применяют наружно для лечения гнойных ран, трофических язв, ожогов, нарывов и фурункулов, дважды в день сменяя смоченную примочку.

Назначают также при заболеваниях ротовой полости и десен, ларингитах в виде полосканий разведенным соком (1:1). При эрозии шейки матки вводят во влагалище тампон, смоченный свежим соком алоэ. Компрессы с соком при дерматите головы лучевого происхождения снимают боль, улучшают восстановление ткани и рост волос.

Трехкратное закапывание сока в ноздри (по 5–8 капель) с промежутками 3–5 ч приостанавливает развитие острого ринита, других видов насморка.

Сок алтея лекарственного

Используют надземную часть алтея лекарственного или армянского, собранного в июне — июле.

Применяют как отхаркивающее и противовоспалительное средство при заболеваниях дыхательных путей: туберкулезе, кашле, бронхите, бронхиальной астме; для лечения гастрита, цистита, энтероколита, диареи; для промывания глаз при блефаритах, при опухолях, ожогах, дерматомикозах, фурункулезе, гнойниковых заболеваниях кожи, в качестве клизм и припарок. Принимают по 1 ст. ложке сока и меда 3 раза в день.

Сок аниса обыкновенного

Готовят из молодых листьев и побегов. Как и плоды, сок содержит эфирное масло.

Назначают как жаропонижающее и отхаркивающее средство при кашле, потере голоса, катаре бронхов, трахеитах и ларингитах, коклюше, воспалении миндалин, бронхиальной астме, пневмониях, туберкулезе легких, нарушении пищеварения, при метеоризме, при катаре кишок, как мочегонное и противовоспалительное средство при заболеваниях мочевыводящих путей, почек и мочевого пузыря, при мо-

чекаменной болезни, для стимуляции функции печени и поджелудочной железы, как средство, усиливающее лактацию у кормящих матерей.

Принимают от 2 ст. ложек до 1/2 стакана с 1 ст. ложкой меда на горячем молоке 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Наружно смесь сока с яичным белком (1:1) применяют для лечения ожогов.

Сок базилика (огородного)

Отжимают из молодой надземной части (кистей цветков, листьев и верхних недозревших частей растения).

Обладает тонизирующим действием за счет возбуждения нервной системы и улучшения общего состояния организма. Назначают при воспалении в области мочеполовых органов (при пиелите, чувстве жжения при мочеиспускании, воспалении мочевого пузыря), рекомендуют при кашле (в том числе при коклюше). С горячим молоком принимают против триппера, простуды, ангины, лихорадки.

Пьют по 1 чайной ложке с равным количеством меда в стакане воды после еды 2 раза в день.

Наружно употребляют при трудно заживающих ранах и экземах, при гнойном воспалении среднего уха.

Передозировка может вызвать сильное раздражение.

Сок бедренца камнеломкового

Отжимают из собранных в сентябре — октябре или ранней весной хорошо промытых корней и корневищ.

Назначают как успокаивающее нервную систему средство (15–20 капель с 1 ст. ложкой меда на стакан липового чая), в качестве отхаркивающего при респираторных заболеваниях и хронических ларингитах, при воспалительных заболеваниях глотки, бронхиальной астме, гастритах, скоплении газов и нарушении пищеварения, моче- и почечнокаменной болезни и заболеваниях мочевыводящих путей (1 чайная ложка на стакан шиповника с медом 2 раза в день. Курс лечения 2–3 недели. Повторяют его 4–5 раз с перерывом в 15 дней), асците, подагре, энурезе, коклюше, отеках застойного характера, в качестве болеутоляющего, антисептического средства.

Принимают внутрь по 1/2 чайной ложки разведенного (1:3) медом сока 3 раза в день до еды.

Наружно свежим соком выводят пигментные пятна на лице, в том числе при витилиго, накладывая на них смоченные салфетки 4–5 раз в день.

Сок бузины черной

Отжимают из цветков или вызревших ягод (сентябрь). Действует общеукрепляюще, возбуждает гормональные железы. Назначают при сухом кашле, подагре, артрите, диабете, ревматизме, заболеваниях почек, для повышения сопротивляемости организма, как потогонное средство при простудных заболеваниях, как мочегонное, жаропонижающее и отхаркивающее, при гриппе, ангине, фурункулезе.

Сок ягод принимают по 1 стакану с 1 ст. ложкой меда в три приема в течение дня, сок цветков смешивают с медом поровну и употребляют по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Сок молодых листьев бузины с медом (1:1) — действенное слабительное при хронических запорах. В смеси с молоком (2:1) употребляют наружно как противовоспалительное средство при ожогах, опрелостях, чирьях, воспалении геморроидальных узлов.

Сок буквицы олиственной (лекарственной)

Отжимают из травы с соцветиями в период цветения. Применяют как гипотензивное средство. Уменьшает возбудимость центральной нервной системы, улучшает обмен веществ. Полезен сок при нервной возбудимости и мигрени, при гипертонической болезни, атеросклерозе, заболеваниях почек. Назначают при повышенной утомляемости, нервных истощениях, эпилепсии, головных болях, раздражительности, при бронхиальной астме, для усиления отделения мокроты, при подагре, водянке, желтухе. При гайморите сок закапывают в обе ноздри. Процедуру повторяют 5–6 раз в день до полного разжижения и удаления слизи из гайморовых пазух. Назначают по 1 чайной ложке сока и меда 3 раза в день. Не рекомендуется при беременности. Наружно используют как ранозаживляющее средство в виде примочек.

Сок винограда

Обладает тонизирующим, бактерицидным, мочегонным, слабительным, потогонным, отхаркивающим и общеукрепляющим действием, повышает мышечный тонус, в особенности сердечной мышцы, снижает повышенное артериальное давление. Поддерживает кислотно-щелочное равновесие в организме, участвует в формировании костей у детей, нормализует желудочный сок, препятствует образованию в почках камней, улучшает кровообращение и пищеварение, нормализует функцию нервной системы и кроветворения. Снижает уровень холестерина в крови, улучшает обменные процессы в организме и сердце, облегчает отхаркивание, повышает качество материнского молока, улучшает деятельность эндокринных желез. Назначают при подагре. Тонизирующим действием обладает сок, в котором сварены 10–15 ореховых ядер в течение 5 мин.

Не рекомендуется людям с избыточным весом. Принимают по 1/2–1 стакану сока 3 раза в день за час до еды.

Сок вишни обыкновенной

Улучшает аппетит, рекомендуется при малокровии, как отхаркивающее при воспалительных болезнях дыхательных путей. Обладает антисептическим действием, мягким слабительным эффектом при хронических запорах. При лихорадочных состояниях разведенный сок (1:1) утоляет жажду, с молоком (1:1) — помогает при артритах, воспалении суставов (можно с ложкой меда). Сок листьев с молоком (1:1) полезен при желтухе, чистый сок листьев — хорошее кровоостанавливающее средство при повреждении кожных покровов, носовых кровотечениях (тампонирование). Не рекомендуется при повышенной кислотности желудочного сока, при склонности к поносу, сахарном диабете, ожирении, воспалительных хронических процессах в легких, при язвенной болезни желудка.

Сок водяного кресса (жерухи лекарственной)

Получают из цветущих свежесрезанных растений в июне — августе.

Применяют как вызывающее аппетит, диуретическое и противоцинготное средство. Сок рекомендуют при малокровии, ожогах, авитаминозе (по 1 чайной ложке 3 раза

в день), болезнях печени, камнях в почках и мочевом пузыре, пиелонефрите, для профилактики эндемического зоба, как легкое слабительное, при раке и как абортивное средство, при туберкулезе легких (до 100 г в день). Полезен при кожной сыпи, зудящих дерматозах, ожогах, гингивитах, ревматизме, подагре, диспепсии, хроническом катаре верхних дыхательных путей, при заболеваниях щитовидной железы и сахарном диабете.

Назначают по 1 чайной ложке сока и меда 3 раза в день до еды.

Наружно используют при липомах и бородавках (тампонирование). Не рекомендуется при беременности.

Сок граната

Отжимают сок сладких сортов. Высоковитаминный диетический продукт. Рекомендуют как общеукрепляющее средство при истощении, малокровии, атеросклерозе, бронхиальной астме, ангине, облучении, при респираторных инфекциях, малярии, при асците, желтухе, ожогах, дерматозах. Сок сладких форм назначают после инфекционных заболеваний и операций, при желудочно-кишечных расстройствах, при гастралгиях, почечных коликах. Сок кислых форм — при сахарном диабете. Сгущенный сок прописывают для улучшения аппетита, при цинге, как закрепляющее, жаропонижающее и жаждоутоляющее средство, при геморрое, как ранозаживляющее, при сахарном диабете.

Назначают по 1/2—1 стакану с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день.

Противопоказан при язвенной болезни желудка, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока. Наружно употребляют при ожогах, конъюнктивитах.

Сок ежевики

Готовят из вызревших, сочных плодов или молодых свежих листьев, иногда корней.

Сок плодов употребляют для утоления жажды при лихорадочных состояниях, как лечебно-профилактическое средство при анемии, эффективное средство при трахеите, бронхите, ангине, фарингите, хорошее успокаивающее, общеукрепляющее средство, особенно в период климакса.

Сок плодов и листьев используют также при гинекологических заболеваниях, при колитах, диарее, дизентерии (1–2 стакана).

Сок свежих листьев употребляют наружно для лечения ран и дерматозов, заболеваний десен, при трофических язвах, лишае, экземах, гнойных ранах, ангине и фарингите, язвенном стоматите. Внутрь сок листьев принимают как потогонное средство при простудных заболеваниях, как мочегонное, при гастритах, диарее, как антигельминтное, общеукрепляющее и успокаивающее средство для усиления перистальтики кишечника, при анемии (до 100 мл).

Сок корней назначают как диуретическое и противовоспалительное средство, при асците, болезнях печени и колитах, геморроидальных кровотечениях (50–100 мл). Принимают по 1/2–1 стакану сока с 1 ст. ложкой меда до еды 3 раза в день.

Сок звездчатки средней (мокрицы)

Отжимают из надземных частей растения. Используют при кровотечениях, геморрое, кровохарканье, авитаминозе. Прописывают при ломоте в костях, при кашле, в качестве болеутоляющего средства при желудочно-кишечных заболеваниях, запоре, в качестве слизистого и отхаркивающего средства. Кроме того, сок назначают при болезнях печени, почек, легких, сердца, как диуретическое и слабительное, при опухолях различной локализации.

Принимают по 1/2–1 чайной ложке сока с равным количеством меда, разведенных в теплой воде, 4 раза в день.

Наружно соком растения промывают воспаленные глаза и при начальной стадии помутнения роговой оболочки глаз употребляют как витаминное средство. В виде горячих примочек прикладывают к больным суставам, больным местам при ревматизме, радикулите, ломоте в суставах, применяют от белей.

Сок зверобоя продырявленного

Получают в июне — июле из свежей травы цветущего растения (без стеблей).

Применяют как вяжущее, дезинфицирующее, противовоспалительное, мочегонное, ранозаживляющее, кровоостанавливающее, антисептическое, желчегонное, антигельминтное, тонизирующее средство. Сок успокаивает при раздражительности, головных болях, повышает кровяное

давление, стимулирует деятельность сердца. Им лечат бронхиальную астму, применяют при простудных заболеваниях, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, для лечения гипертонии и для профилактики цинги, при колитах, стоматитах, гингивитах, желчекаменной болезни, заболеваниях почек, циститах, недержании мочи у детей, в качестве мочегонного и отхаркивающего средства. Пьют при гастритах, кровяных поносах, заболеваниях печени, желтухе, нервных заболеваниях, головной боли, малокровии, маточных кровотечениях и геморрое, кашле, для аппетита, при ревматизме.

Назначают по 1 ст. ложке сока и меда 3 раза в день за 30 мин до еды.

Не рекомендуется страдающим гипертонической болезнью. Может вызвать понижение аппетита, запоры, неприятные ощущения в области печени и горечь во рту.

Сок инжира обыкновенного

Готовят из свежих спелых соплодий, которые протирают через металлическое сито, пульпу разводят водой (2:1) и отжимают через несколько слоев марли.

Полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при тромбах сосудов, больным с венозной недостаточностью, при анемии.

Используют для улучшения пищеварения, как легкое слабительное, мочегонное и потогонное по 1/2 стакана сока с 1 ст. ложкой меда. Сок с горячим молоком (2–4 ст. ложки на 1 стакан молока) в виде полосканий — хорошее средство при ангине, охриплости и сухом кашле, а внутрь — как отхаркивающее при трахеитах.

При болезнях почек и мочевыводящих путей, при гастрите, запорах назначают с 1/2 стакана сока 2–4 раза в день.

Наружно применяют в виде примочек при нарывах, флюсах и других заболеваниях.

Не рекомендуется при подагре, сахарном диабете.

Сок ириса (касатика)

Сок корней назначают в качестве отхаркивающего, мочегонного и кровоочищающего средства, при лечении папилломатоза, мочевого пузыря, анацидных гастритов (по 1 чайной ложке с медом на молоке 3 раза в день до еды). При простуде, бронхите, коклюше, приступах астмы принимают сок корневищ по 1/2 ст. ложки с медом через каждый час. При нарушении деятельности желудочно-кишечного тракта, печени, цинге и т. п. — по 1/4–1/3 стакана в промежутке между едой.

Сок свежих стеблей с 1 чайной ложкой меда полезен как легкое слабительное средство.

Наружно в виде припарок прикладывают на затвердевшие участки кожи рук, ног, на мозоли для их удаления. Время процедуры — 3 ч, повторяют 2–3 раза.

Сок истода сибирского

Для улучшения сокоотдачи размельченные на мясорубке корни или листья перед отжимом заливают водой (2:1).

Обладает тонизирующим свойством, повышает работоспособность. Употребляют при импотенции, утрате способности к оплодотворению, потере памяти, цистите, асците, анорексии, заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, диарее, ревматизме, метроррагиях, заболеваниях почек. Способствует разжижению мокроты, оказывает слизегонное действие. Назначают также как отхаркивающее при острых и хронических бронхитах, ларингитах, фарингитах, бронхопневмониях, абсцессах легких и бронхиальной астме, в качестве противолихорадочного средства.

Принимают по 1–2 чайные ложки с равным количеством меда 3–4 раза в день до еды.

Наружно в виде примочек, растирки используют при ушибах, опухолях, фурункулезе, ревматизме, как ранозаживляющее средство при укусах змей.

Сок плодов калины обыкновенной

Отжимают из подвергнутых тепловой обработке и протертых вызревших плодов.

Действует седативно, успокаивающе на центральную нервную систему, обладает спазмолитическим действием. Применяют в качестве противолихорадочного, потогонного, витаминного, легкого послабляющего и дезинфицирующего средства, при колитах, атонических запорах. Сок способствует заживлению язв при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, оказывает обезболивающее действие. Рекомендуют при полипозах желудка и кишечника, в целях профилактики злокачественного перерождения и при болезнях печени. При гипертонической болезни, климактерических неврозах, истерии, эпилепсии, астенических состояниях используют как общеукрепляющее средство, стимулирующее работу сердца, как противокашлевое — при коклюше, для профилактики самопроизвольных абортов.

Назначают по 1/4–1/3 стакана сока с медом (1:2) 3–4 раза в день до еды.

Наружно сок назначают при лишаях, юношеских угрях, детском диатезе.

Сок из листьев — хорошее укрепляющее средство после тяжелых заболеваний, при фурункулезе, кожных сыпях и лишаях. Принимают по 1/4 стакана с медом (1:1) 3 раза в день. Соком листьев смазывают пораженные участки кожи.

Сок цветков с медом (1:1) принимают по 1 чайной ложке 3–4 раза в день до еды при гастритах, болезненных менструациях, золотухе, кожных сыпях.

Сок капусты огородной (белокочанной)

Повышает секреторную функцию желудка, улучшает деятельность кишечника при запорах, оказывает мочегонное действие. Сок с медом обладает отхаркивающим действием, уменьшает саднение в груди.

Широко используется при сердечно-сосудистых заболеваниях, способствует выведению из организма холестерина, препятствует развитию атеросклероза, нормализует жировой обмен, т. е. отдаляет старение организма.

Рекомендуется больным сахарным диабетом, способствует удалению из организма излишков жидкости, улучшает работу мышц, сердца, рекомендуется при заболеваниях почек, нарушениях водно-солевого обмена, заболеваниях печени (гепатит, ангиохолиты) — при этом исчезают диспепсические явления, повышается аппетит. Полезен при заболеваниях дыхательных путей, печени, селезенки, геморрое, бессоннице, экземе, диатезе. Уменьшает газообразование.

Сок с медом (1:1) повышает кислотность желудочного сока, обладает отхаркивающим и противокашлевым свойствами (начиная с 1/2 стакана, 3 раза в день до еды в теплом виде в течение 3—4 недель).

Сок клевера лугового (красного)

Заготавливают из надземной части растения вместе с соцветиями.

Рекомендуют при головной боли, головокружении, как противосклеротическое, антисептическое, противоцинготное, антирахитическое, вяжущее, аппетитное, противомалярийное, диуретическое средство. Назначают при астении, анемии, метроррагиях, гинекологических заболеваниях, бронхитах, хроническом кашле, бронхиальной астме, одышке, атеросклерозе с нормальным давлением, как антиканцерогенное средство, при подагре и отравлениях, острых простудных заболеваниях.

Принимают по 1/4—1/3 стакана сока с 1 ст. ложкой меда 3—4 раза в день.

Наружно употребляют в виде припарок, компрессов, пластырей при скрофулезе, злокачественных опухолях, абсцессах, ожогах, ревматических болях, как гемостатическое, ранозаживляющее, противоопухолевое, мягчительное, болеутоляющее средство. Назначают от паронихий и панариция, при болезнях уха и глаз, при грыже.

Сок клюквы болотной (четырехлепестной)

Отжимают из плодов с сентября — октября и позже, до снега.

Улучшает аппетит, способствует усвоению пищи, усиливает выделение желудочного и панкреатического соков. Соком успешно лечат гастриты с пониженной кислотностью, воспаления поджелудочной железы.

Полезен при гриппозном состоянии, различных инфекционных заболеваниях, ангине, гипертонической болезни,

в послеоперационный период. Сок предупреждает образование камней в почках. Урсоловая кислота клюквы оказывает мочегонное действие, полезна при заболевании мочевыводящих путей и печени, при ревматизме и малярии. Проявляет жаропонижающий эффект при лихорадочных состояниях, хорошо утоляет жажду. Сок с медом (1:1) полезен при бронхите с кашлем и ангине. Клюквенный сок назначают при гинекологических воспалительных заболеваниях, туберкулезе легких, малокровии, головной боли, атеросклерозе. Дозировка выбирается индивидуально. Противопоказан при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Наружно соком протирают пролежни, применяют для удаления пигментации на лице и шее.

Мазь из сока клюквы с ланолином и вазелином (3:5:5) обладает противовоспалительным и антисептическим свойствами и назначается при кожных заболеваниях.

Сок кориандра посевного (кишнеца или кинзы)

Отжимают вплоть до конца цветения из свежей надземной части растения.

Применяют для улучшения пищеварения, как болеутоляющее, при гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, в качестве антисептического средства. В смеси с виноградным соком (1:10) назначают при гипертонической болезни, сахарном диабете, золотухе. Сок свежей цветущей части растения дают детям внутрь при кори по 1 чайной ложке с медом 3 раза в день до еды. В качестве противокашлевого, желчегонного и мочегонного средства, а также при малокровии полезно принимать по 1/3 стакана сока с 1 ст. ложкой меда в стакане воды или молока 3 раза в день до еды.

При гингивитах, дурном запахе изо рта рекомендуют полоскать соком рот или же жевать в течение 10 мин листья, а также обсахаренные плоды, приготовленные в виде конфет.

♣ Сок коровяка высокого (скипетровидного)

Отжимают из венчиков цветков в июле — августе. Обладает отхаркивающим, противовоспалительным и ранозаживляющим действием. Снимает спазмы гладкой мускулатуры внутренних органов, оказывает болеутоляющее действие, в смеси с медом (2—3 мл) рекомендуется на ночь как успокаивающее средство.

Сок из цветущих олиственных верхушек, собранных в начале цветения, применяют как средство при гипертонической болезни, атеросклерозе, при воспалении дыхательных путей, при бронхитах, бронхиальной астме, коклюше, хрипоте, туберкулезе легких и других заболеваниях, сопровождающихся образованием трудно отделяемой мокроты. Назначают по 1/2 чайной ложки с молоком 3 раза в день до еды.

Наружно этот состав прописывают для полоскания полости рта при ангине, употребляют в виде аппликаций на пораженные участки как болеутоляющее при ожогах, панарициях и геморрое. При добавлении сока моркови смесь эффективна для заживления ран и трещин в углах рта и на сосках (у кормящих женщин).

Сок с водой (1:10) применяют для мытья головы при облысении и себоррее, для клизм, ирригаций и ванн при экссудативном диатезе, воспалении лицевого нерва.

♣ Сок крапивы двудомной

Отжимают с апреля до сентября. Увеличивает количество гемоглобина, тромбоцитов и эритроцитов в крови. Обладает кровоостанавливающим, тонизирующим (особенно сок, полученный в период цветения, плодоношения), бактерицидным, противовоспалительным, ранозаживляющим и регулирующим обмен веществ действием.

Ранней весной и в период выздоровления после болезни полезно принимать сок как отличное поливитаминное средство по 1 чайной ложке 3 раза в день во время еды.

Сок с медом улучшает работу сердца, повышает тонус миометрия, полезен при болезнях почек, желчного и мочевого пузыря, легких, печени, желудка, при туберкулезе. Способствует выведению жидкости и продуктов обмена из организма. Назначают при нефрите, в качестве мочегонного, противолихорадочного средства, при фибромах,

желтухе, истерии, эпилепсии, внутренних почечных, легочных, носовых, маточных, геморроидальных, кишечных

кровотечениях по 1 чайной ложке 3 раза в день. Хорошее средство для похудания, так как стимулирует обмен веществ, снижает количество сахара в крови у больных сахарным диабетом. Сок эффективен при острых и хронических воспалениях тонких кишок, повышает тонус толстого кишечника.

Принимают по 1/3–1/2 стакана сока с 1 ст. ложкой меда, можно с кисломолочными продуктами 3 раза в день до еды.

Наружно сок крапивы назначают при зуде кожи, молочнице, болях в суставах, перхоти, выпадении волос. В последнем случае крапиву сочетают с настойкой чеснока и отваром корня лопуха. Голову после мытья не вытирают. Курс лечения — 2 недели. Повторяют его через 1–2 недели в течение 4–6 месяцев.

Сок кресс-салата (клоповника)

Отжимают из свежесрезанных листьев и сочных надземных частей.

Применяют как мочегонное средство при желчекаменной болезни, как возбуждающее аппетит, улучшающее пищеварение. Полезен в качестве диуретического, тонизирующего и антицинготного средства, при аллергии, астме, кашле с мокротой, геморроидальных кровотечениях, при раке, опухолях матки, полипах и прочих новообразованиях, при атеромах и миомах, бородавках, паронихии, алопеции, дисменорее, как абортивное средство и при импотенции, при кровохарканье, малярии, малокровии. Сок снижает кровяное давление.

Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день во время еды (можно с медом).

В старинных травниках толченую траву в смеси с салом или топленым маслом (1:5) назначали для лечения поражений кожи головы, при вялотекущих и долго не заживающих язвах, для лечения чесотки. Багровые пятна на коже лечат примочками сока с одновременным приемом его внутрь.

Сок лебеды садовой (мари)

Отжимают из молодых мясистых стеблей и листьев. Полезен при болезнях желудочно-кишечного тракта, особенно при запорах, при рахите у детей, при трудно отделяемой густой мокроте, кашле и охриплости. Оказывает положительное действие при геморрое, подагре, скудных менструациях и белях. Назначают в качестве диуретического и кровоостанавливающего средства.

Свежеотжатый сок или толченые листья (мезга) с медом назначаются при доброкачественных и злокачественных опухолях гортани и других органов, как хорошее ранозаживляющее средство для лечения загноившегося ногтевого ложа (без меда), для удаления заноз. Проявляет антибактериальную активность.

Принимают до 1/4 стакана с 1 ст. ложкой меда до еды 2–3 раза в день.

Сок липы

Отжимают липовый цвет, а также прицветные листья. Обладает потогонным и жаропонижающим свойствами, применяется при простудных заболеваниях. Назначают при гриппе, головной боли, ревматизме, пневмонии, кори, ангине, паротите, бесплодии, неврозах, обмороках, кашле, насморке, бронхите, болях в животе, кишечных коликах, заболеваниях почек, мочевого пузыря по 1 ст. ложке сока и меда в стакане горячей воды на ночь. Оказывает успокаивающее, подобно валериане, действие на нервную систему, умеренно уменьшает вязкость крови, повышает отделение мочи, желчи, обладает отхаркивающим и противомикробным свойствами, помогает при инфекциях.

Принимают по 1/4 стакана 2–3 раза в день после еды (детям—по 1–2 чайные ложки на прием). Сок листьев с медом (1:1) по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды назначают как болеутоляющее, мягчительное и противовоспалительное средство. Разведенный (5-процентный) сок листьев облегчает состояние при резях в мочеиспускательном канале.

Разведенным соком (1:20) рекомендуется умывать лицо для придания коже эластичности.

Сок листьев в виде примочек назначают при фурункулах, ожогах, маститах, при воспалении геморроидальных узлов, язвах, ревматизме, подагре.

Сок лука репчатого

Отжимают в июле — августе из свежих луковиц. Издавна используется как ранозаживляющее, противогриппозное, противоожоговое, отхаркивающее, мочегонное, слабительное, противоцинготное, антигельминтное, противогеморройное средство (1 чайная ложка 3—4 раза в день). Показан при атонии кишечника, при исхудании, головной боли, фурункулезе, способствует выведению песка при почечнокаменной болезни, укрепляет десны и сохраняет зубы. Повышает секрецию желудка, аппетит, снижает концентрацию сахара в крови, помогает при гипертрофии предстательной железы, стимулирует выработку спермы, улучшает зрение (по 1 ст. ложке сока и меда 3 раза в день до еды).

Сок назначают при хронических запорах (по 1 чайной ложке 3—4 раза в день до еды), при гнойничковых заболеваниях кожи, угрях, бородавках, веснушках, язвах (в виде примочек). При гриппе и для его профилактики закладывают в нос пропитанные соком ватные тампоны

(предварительно изнутри следует смазать ноздри мазью) или вдыхают пар подогретой кашицы лука. При воспалительных процессах в ушах в них вставляют пропитанные луком турунды (скрученные ватные тампончики). Кашица из лука или сок, наложенные в марле на место обморожения или ожога, прекращают боль и воспаление, помогают при ревматизме, остеомиелите, стоматитах, лечении гнойных ран, маститов (воспалении молочных желез). При ангине, воспалении слизистой полости рта полезно пить или полоскать рот свежим соком. Сок лука с медом (1:2) употребляют для лечения и предупреждения атеросклероза, пьют при кашле, коклюше, бронхите, для улучшения отхаркивания мокроты.

При ангинах и нагноительных процессах в легких делают ингаляции из разведенного (1:3) сока с водой (или с 0,25-процентным новокаином) 2—3 раза в день по 10 мл. Противопоказан сок при болезнях печени, почек, острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, употребление ограничено при сердечно-сосудистых заболеваниях.

♣ Сок малины

Для получения сока малины пригодны спелые ягоды как малинового, так и белого, желтого, фиолетового, черного цветов.

Рекомендуют при простудных заболеваниях как жаропонижающее и потогонное средство, с медом и чаем — для поднятия сопротивляемости организма к инфекциям, при ангинах, бронхитах, при прогрессирующем атеросклерозе. Сок свежих малиновых ягод назначают при отсутствии аппетита, он полезен больным сахарным диабетом (1/4–1/3 стакана сока или сока пополам с водой), за полчаса до еды.

Сок с медом или сироп ягод малины рекомендуют ослабленным людям и больным, полезен при болях в желудке, других заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при малокровии, он улучшает работу сердца.

Принимают по 2–3 ст. ложки с 1 ст. ложкой меда после еды, лучше с чаем.

Сок листьев проявляет противовоспалительные и вяжущие свойства. Полезен в виде полоскания горла, в виде примочек и протираний при угревой болезни.

При кожных сыпях различного происхождения рекомендуется мазь из 1 части свежеприготовленного сока и 4 частей свежего сливочного масла. Равная смесь сока со смальцем — хорошее противомозольное средство.

Не рекомендуется при подагре, некоторых заболеваниях почек. Может вызвать аллергическую реакцию в виде зуда, отечности, кожных высыпаний.

♣ Сок мальвы лесной (просвирника)

Отжимают из цветков и листьев в период цветения. Обладает противовоспалительным, легким слабительным и мягчительным действием. В смеси с медом 1:1 (1 чайная ложка на полстакана воды 3–4 раза в день) назначается при обострении хронического бронхита, воспалительных явлениях в кишечнике. Этот же состав на молоке применяют при воспалении поджелудочной железы и приступах почечной колики.

Сок цветков (20–40 капель) помогает от кашля, в качестве обволакивающего средства его используют для полосканий.

Разведенный сок (1:5) назначают при кожных заболеваниях, внешних воспалительных процессах. В горячем виде используют для компрессов или ванночек при фурункулезе, заболеваниях ногтей, для полоскания горла (при охриплостях).

Мазь из сока и смальца (1:10) помогает при раздражении кожи, кожных болезнях, ожогах, геморрое.

Сок мать-и-мачехи

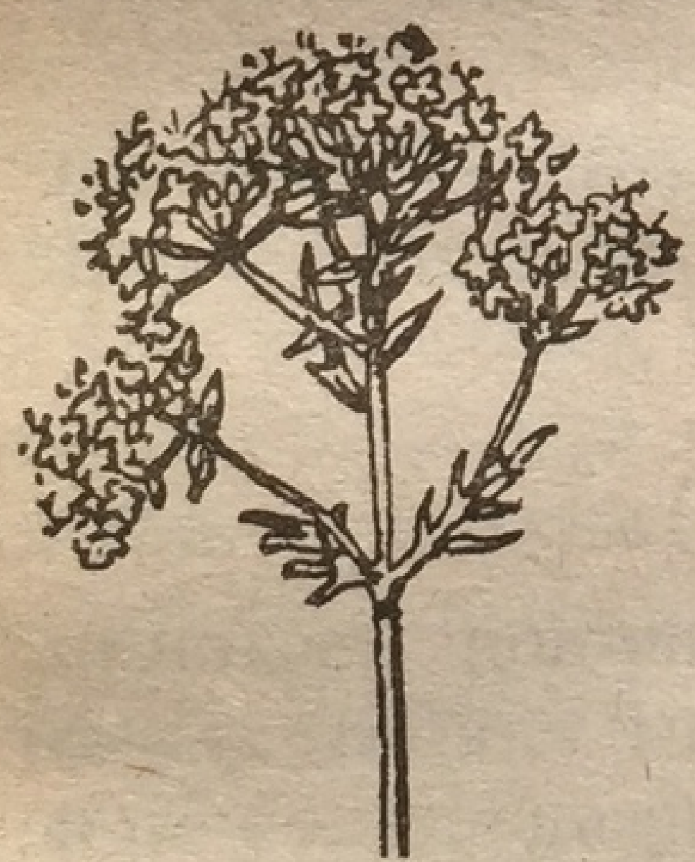
Отжимают в мае — июне из листьев. Назначают как легкое желчегонное средство, противовоспалительное и отхаркивающее при хронических бронхитах, в качестве смягчающего средства при бронхиальной астме, абсцессе, гангрене легких. Находит применение в гастроэнтерологии.

Принимают по 1 ст. ложке сока и меда 3 раза в день до еды.

Сок медуницы лекарственной

Отжимают во время цветения из надземной части растения.

Обладает мягчительным, антисептическим, противовоспалительным, вяжущим, мочегонным, кроветворным, кровоостанавливающим и ранозаживляющим свойствами, регулирующим деятельность желез внутренней секреции действием, активизирует действие витамина B_1. Издавна применяют при заболеваниях легких, в том числе туберкулезе, бронхите, астме, воспалении дыхательных путей, зева и бронхов, кровохарканье, как диуретическое, обезболивающее средство. Рекомендуется при заболеваниях почек, мочевого пузыря, мочекаменной болезни, геморрагическом диатезе, геморрое, носовых кровотечениях, малокровии, при воспалении желудка и кишечника, при поносах.

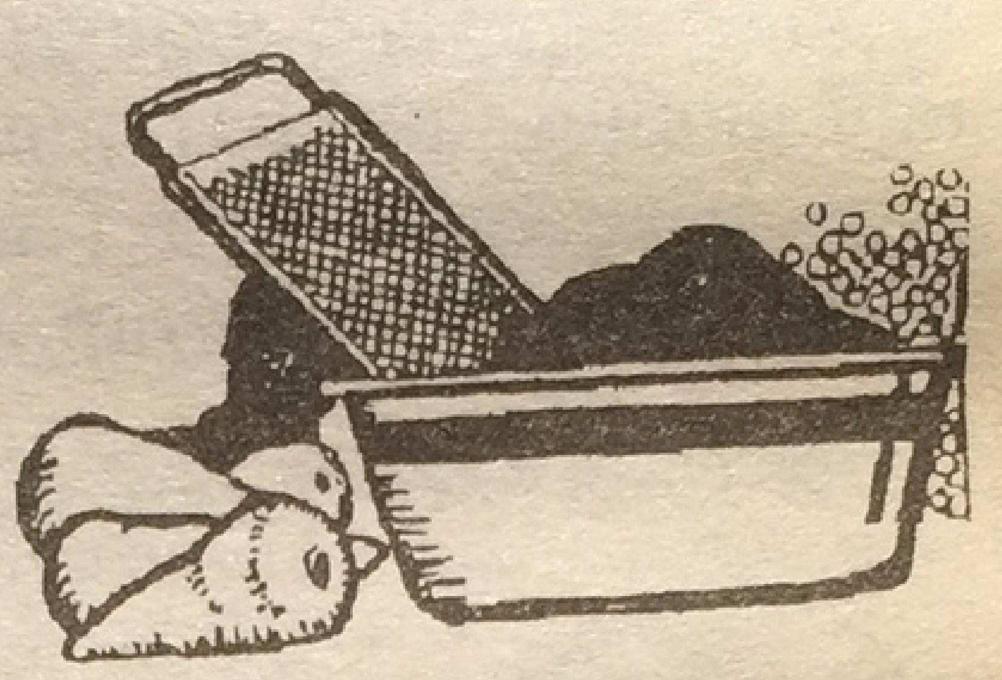


Употребляют по 3–5 ст. ложек с 1 ст. ложкой меда, разведенных в стакане теплой воды, 3–4 раза в день за полчаса до еды.

Наружно используют в виде примочек, компрессов, промываний, при гнойных ранах, нарывах, белях, в виде ванн назначают при золотухе.

Сок моркови

Полезен при малокровии, потере аппетита, болезнях почек, печени, органов дыхания, заболеваниях глаз (при гиповитаминозе А), гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, при авитаминозе С, А, истощении, гипертонии, инфаркте миокарда, в особенности в первые дни заболевания, камнях в почках и желчном пузыре, обладает ранозаживляющими и эпителизирующими свойствами,



увеличивает отделение молока у кормящей матери. Рекомендуют при гнойных процессах в легких и других органах, при острых респираторных заболеваниях. Свежеотжатый сок с равным количеством теплого молока (70–80°С, всего 200 г), принятый утром натощак в течение месяца вместо первого завтрака, снимает приступы бронхиальной астмы и лечит заболевания печени. В случае запущенности болезни после недельного перерыва курс лечения повторяют.

Морковный сок полезен при моче- и желчекаменной болезни (по 1 ст. ложке 3–4 раза в день 4–6 месяцев), обменных полиартритах, остеохондрозе, инфаркте миокарда (первые дни), для беременных, детей при малокровии, для повышения и сохранения остроты зрения. Свежеотжатый сок натощак — хорошее средство от запоров, против глистов (аскарид и остриц). Регулярное питье сока (3 раза в день по 1 стакану) повышает общий тонус, снимает усталость у работающих с большой физической и психической перегрузкой. Сок рекомендуется детям, склонным к простудным и кожным заболеваниям.

Он усиливает работу половых желез, придает коже свежий вид. Сок с медом (1:1) полезен при кашле и охриплости голоса простудного характера (по 1–2 ст. ложки 2–3 раза в день), заболеваниях почек, при сухости кожи, ломкости ногтей, выпадении волос, склонности к простудным и кожным заболеваниям.

Употребляют по 1/2–1 стакану сока с 1 ст. ложкой меда до или после еды 2–3 раза в день, запивая теплым молоком. Детям дозу уменьшают в соответствии с возрастом.

Наружно в смеси с лимонным соком употребляют для укрепления корней волос, отбеливания кожи лица и удаления веснушек. Больным стоматитом рекомендуется полоскать рот свежеприготовленным соком.

Противопоказан при обострении язвенной болезни двенадцатиперстной кишки, при энтеритах, заболеваниях тонкой кишки, фосфатурии. При окрашивании у детей кожи лица в желтый цвет («каротиновая желтуха») прием сока прекращают до установления нормального цвета лица.

Сок настурции (капуцина)

Отжимают из свежих листьев и цветков. Назначают при легочной недостаточности, воспалении лимфатических желез, малокровии, цинге, кожной сыпи, почечнокаменной болезни и заболеваниях мочевого пузыря, при хроническом бронхите. Соком цветков с медом (2:1) лечат молочницу — заболевание полости рта у маленьких детей.

Назначают по 1 чайной ложке с равным количеством меда 2–3 раза в день до еды.

Сок огурца

Отжимают из молодых свежих плодов в течение лета. Улучшает аппетит, обладает желчегонным, слабительным действием, способствует растворению мочевых камней. Сок с медом (2:1) назначают при катарах верхних дыхательных путей (по 2–3 ст. ложки 3 раза в день). Оказывает выраженное бактерицидное действие. Улучшает память, препятствует развитию атеросклероза, успокаивает и укрепляет нервную систему, сохраняет свежесть и тонус кожи. Действие сока усиливается при комбинации с другими соками: черносмородиновым, яблочным, грейпфрутовым (2:2:1:1) или томатным и чесночным (20:20:1). Полезен при нарушении сократительной способности мышцы сердца (1/3 стакана 2–3 раза в день).

Рекомендуют при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени, почек, суставов, связанных с обменом

веществ, при ожирении, гипертонии. Сок предотвращает тиреотоксикоз (благодаря содержанию легкоусвояемого йода), способствует снижению уровня холестерина в крови. Сок или пюре свежих плодов полезны при запорах (100 г натощак). Естественное мочегонное средство. В смеси с соком моркови и свеклы рекомендуется при почечнокаменной и желчекаменной болезнях.

Принимают по 1—2 стакана сока с 1 ст. ложкой меда 2—3 раза в день до еды. Огуречный лосьон полезен для жирной кожи.

Сок одуванчика

Отжимают в мае — июне из листьев и корней растения. Обладает тонизирующим и регулирующим обмен веществ действием, потогонным, отхаркивающим, желчегонным, противоглистным, слабительным и диуретическим свойствами. Положительно влияет на иммунную систему и водно-солевой обмен. Рекомендуется при камнях в почках и желчном пузыре. Назначается для возбуждения аппетита, при болезнях печени, почек, мочевого пузыря, при запорах, сахарном диабете наряду с другими противодиабетическими средствами. Нормализует состав крови при фурункулезе, сыпях, ревматизме, подагре, анемиях, пневмониях, бронхитах, обладает антисептическим действием (с кислым молоком) при укусах змей.

Так как в растении содержится йод, его сок назначают при некоторых заболеваниях щитовидной железы. Свежим соком лечат атеросклероз, гиповитаминоз аскорбиновой кислоты, используют при легких воспалениях глаз, чесотке, опухолях, гнойных ранах. Весной сок пьют для улучшения состава крови, при заболеваниях желчного пузыря и пищевого канала.

Млечный сок одуванчика применяется наружно для сведения бородавок, мозолей, веснушек, других пигментных пятен на коже, при экземах и блефаритах, для удаления боли и опухоли при укусах пчел.

Принимают по 1/2—1 стакану сока с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день. Для удаления горечи листья замачивают в холодной подсоленной воде в течение 30 мин.

Сок паслена черного (ансинника)

Используют сок только зрелых плодов (ягод) и молодых облиственных побегов.

Усиливает сердечную деятельность, понижает кровяное давление и расширяет просвет сосудов, поэтому может быть рекомендован как симптоматическое средство при расстройствах сердечной деятельности и повышенном кровяном давлении. Помогает при ожогах пищевода и желудка, атеросклерозе (сок 5—6 ягод в сутки под контролем врача), неврозах, истерии, эпилепсии, при катаре бронхов, сильном спастическом кашле. Применяется как отхаркивающее и успокаивающее средство при бронхиальной астме, нежное слабительное, при суставных подагрических и ревматических болях, желудочных и кишечных коликах, как успокаивающее центральную нервную систему. Назначают при водянке, отеках, как жаропонижающее при малярии, при цинге. Сок снижает кровяное давление, обладает мягким слабительным (при геморроях) и глистогонным, кровоостанавливающим действием.

Сок листьев или ягод, разбавленный водой 1:4 или 1:5, помогает при бессоннице и заболеваниях горла (фарингит, тонзиллит), при ангине.

Толченая ботва (с не отжатым соком), приложенная в виде повязки, применяется при головной боли (особенно после стресса), рассасывает опухоли. Мазь из сока листьев и плодов или из их кашицы, сваренная на растительном масле, очищает гноящиеся раны, применяется в виде припарок для ускорения созревания нарывов, фурункулов, ускорения заживления нагноившихся ран.

Назначают по 20—40 капель сока 1—2 раза в день, запивая молоком, или 3 раза в день (как кровоочистительное при фурункулезе, лишаях, золотухе).

Противопоказан при гипотонии. Незрелые плоды могут вызвать рвоту и отравление. Детям не назначают. Принимать нужно с осторожностью.

Можно использовать для всех указанных целей паслен сладко-горький, но он более ядовит, чем паслен черный.

Сок первоцвета

Отжимают из цветущей надземной части растения (листьев, стебля, цветков).

Назначают для уменьшения кровоизлияния из десен при цинге, для улучшения зрения, при С- и А-гиповитаминозах и авитаминозах, для улучшения пищеварения, при гриппе, ангине, бронхите, поллинозе, как диуретическое, жаропонижающее и слабительное средство. Сок из цветков обладает слабым снотворным и седативным действием, эффективен при простуде, головокружении, бессоннице, параличах, болезнях сердца, ревматизме, заболеваниях почек, при мигрени, малярии, при эмфиземе легких, коклюше, как потогонное средство.

Употребляют: сок травы — по 1/4–1/3 стакана с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день до еды; сок цветков — по 1 чайной ложке с равным количеством меда 3 раза в день, запивая теплой водой или молоком.

Сок персика обыкновенного

Готовят из свежих спелых плодов. Рекомендуют при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, печени, почек; усиливает секрецию пищеварительных желез, способствует хорошему пищеварению. Сок из свежих листьев (по 3–5 г в день) принимают при гастритах, энтеритах, склеродермии, как слабительное и противоглистное средство. Сок цветков употребляют как мочегонное и слабительное средство. Сок плодов назначают по 1/2–1 стакану 2–3 раза в день за полчаса до еды.

Не рекомендуется при сахарном диабете, ожирении.

Сок плюща

Отжимают из молодых свежих листьев. Обладает противовоспалительным, антисептическим, ранозаживляющим и мочегонным действием. Назначают при бронхитах, катарах верхних дыхательных путей, рахите, почечнокаменной болезни, заболеваниях селезенки, печени, ревматизме, подагре.

Принимают по 20–40 капель с 1 чайной ложкой меда в 1/2 стакана теплой воды 2–4 раза в день.

Наружно в тех же пропорциях, но без меда, используют разведенный сок для обмываний при кожных сыпях, гноящихся ранах, дерматитах головы.

Сок пижмы (дикой рябины)

Отжимают из цветочных корзинок в начале цветения. Обладает противовоспалительным, противомикробным, противоглистным, противолихорадочным действием. Усиливает секрецию желчи, тонизирует мускулатуру органов пищеварения, возбуждает аппетит, увеличивает амплитуду сердечных сокращений, замедляет ритм сердца, повышает артериальное давление. Хорошее средство при интоксикациях, вызванных туберкулезом легких, при лихорадке, глистах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, подагре, ревматизме (20–30 капель сока с водой 3 раза в день до еды). Помогает при нервных заболеваниях, эпилепсии, мигрени, головной боли, ломоте в суставах и пониженной кислотности (40–60 капель с медом, запивая водой), инфекционных и острых респираторных заболеваниях, воспалении в тонком и толстом кишечнике, мочевого пузыря, почек, почечнокаменной болезни. Сок с медом рекомендуют при нарушении менструального цикла и обильных менструациях. Сок проявляет снотворное действие.

Противопоказан беременным женщинам и детям младшего возраста.

Назначают по 30–50 капель сока по 5–6 раз в день с медом (можно с молоком) до еды.

Наружно сок или напар травы используют для ванн и компрессов для вялотекущих ран и язв, при чесотке, подагре, воспалении суставов, в виде микроклизм для изгнания аскарид и остриц.

Сок подорожника большого

Отжимают из листьев (с мая по сентябрь). Листья с частью черенка промывают в холодной воде, дают стечь, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку и отжимают через плотную ткань. Если сок получится густым, его разводят водой (1:1), кипятят 1–3 мин.

Употребляют в качестве горечи при аноцидном гастрите и хроническом колите, он уменьшает или устраняет боли в области желудка, улучшает аппетит, повышает кислот-

ность желудочного сока, свертываемость крови, обладает противовоспалительным, отхаркивающим действием при коклюше, астме, бронхите, туберкулезе легких (по 1 чайной ложке перед едой), обладает снотворным действием. Полезен при легочных и других кровотечениях, поносах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при нормальной и пониженной кислотности, заболеваниях и вздутии кишечника.

Назначают по 1–2 ст. ложки сока с 1 ст. ложкой меда 3–4 раза в день до еды (сок разводят в полстакане воды комнатной температуры). Курс лечения 30 дней.

Свежеотжатый сок прикладывают к рожистым местам, при укусах змей, насекомых, к нарывам, чирьям, язвам, фурункулам, оказывает ранозаживляющее действие. В ряде ингаляций и аэрозолей сок назначают при рините, фарингите, хроническом тонзиллите.

Противопоказан сок при гиперацидном гастрите, язвенной болезни желудка с повышенной кислотностью желудочного сока.

Сок постенницы лекарственной

Отжимают из надземной части. Обладает антибактериальной активностью. Применяют как кровоостанавливающее средство при легочных, геморроидальных и маточных кровотечениях, как диуретическое, при болезнях мочевого пузыря, ревматизме, нарушении обмена веществ, туберкулезе, дизентерии. Употребляют при тонзиллитах и хроническом кашле.

Принимают по 1/2–1 стакану в день с медом перед едой.

Наружно используют при крапивной лихорадке, для укрепления волос.

Сок пырея ползучего

Отжимают из корневищ (апрель — начало мая, осень) и травы.

Для этого промытые в проточной воде их ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, разбавляют (1:1) водой, отжимают через плотную ткань и кипятят 3 мин. Применяют при недержании мочи, маточных кровотечениях. Сок дают пить и в нем купают детей при диатезе, детских экземах, фурункулезе (по 1–3 стакана 2–3 раза

в день в течение 3–4 недель), принимают от боли в груди, при лихорадке, желтухе, неправильных месячных, ломоте. Назначают как обволакивающее и легкое слабительное, в качестве отхаркивающего, потогонного, мочегонного, улучшающего функционирование кожи средства, а также для выведения солей из организма.

Сок корневищ или сок травы (по 1/2–1 стакану 3–4 раза в день за 20–40 мин до еды в течение 3–4 месяцев) принимают при бронхите, пневмонии, заболеваниях верхних дыхательных путей, при катаре желудка, колите, желче- и мочекаменной болезнях, подагре, ревматизме, водянке, метаболических артритах и остеохондрозе, как регулирующее солевой обмен средство. Наружно в виде клизм назначают при запорах.

Сок редьки черной (редиса)

Отжимают в августе — октябре из свежевымытых корнеплодов.

Назначают при воспалении и циррозе печени, токсических гепатитах, для увеличения лактации у кормящих женщин, при кашле, охриплости, коклюше, желчекаменной болезни, камнях в почках, печени и мочевом пузыре, невралгии. Полезен при профилактике атеросклероза, вялом пищеварении, запорах, ожирении, подагре, малокровии, метеоризме. Нередко помогает при детском диатезе, нарушении сердечного ритма (по 1–2 ст. ложки перед едой).

Принимают по 1 ст. ложке сока и меда 3 раза в день до еды, дети — 1 чайной или 1 десертной ложке, в зависимости от возраста. Как успокаивающее и отхаркивающее средство при коклюше, бронхитах, катаре верхних дыхательных путей назначают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день сок с медом (1:1).

Наружно употребляется растирка из сока, меда и водки (4:2:1) при болях в суставах и мышцах, при невралгии, ишиасе, радикулитах (втирают по ходу поражения нерва), лучше после бани перед сном. Одновременно принимают внутрь по 1 рюмке этой смеси. Сок помогает при лечении инфицированных язв и гнойных ран.

Не рекомендуется при беременности, некоторых болезнях почек, печени, поджелудочной железы, диффузном токсическом зобе, органических заболеваниях сердца, энтероколитах, гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, язвенной болезни и воспалительных процессах слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки.

Приготовление сока редьки с медом (сахаром). Из редьки выбирают (не до дна) середину и заливают медом (засыпают сахаром). Закрывают отверстие кусочком редьки и ставят на 4 ч в теплое место. Скопившуюся жидкость сливают в посуду. Пьют по 1 ст. ложке (1 чайной ложке для детей) 3—5 раз в день через 20—40 мин после еды (при простуде).

♣ Сок репы огородной

Отжимают из вызревших корнеплодов в августе — сентябре.

Используют как противоцинготное средство, для профилактики гипо- и авитаминозов. Сок с медом (сахаром) принимают при кашле, рекомендуют как полоскание при воспалении ротоглотки, как диуретическое средство. Назначают при гипоацидных гастритах, атонии кишечника, спастических колитах, дискенезиях желчевыводящих путей по гипосинетическому типу. Применяют также при остром ларингите, бронхиальной астме и обменных полиартритах.

Принимают по 1/2 стакана с 1 ст. ложкой меда 2—3 раза в день.

Не рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при острых гастритах и энтероколитах, воспалительных процессах в печени и почках.

♣ Сок салата посевного

Отжимают в июне — августе — сентябре. Обладает освежающим и утоляющим жажду свойствами. Рекомендуют при гипертонической болезни, сахарном диабете, пожилым и ведущим сидячий образ жизни людям, при ожирении, полиомиелите и других заболеваниях. Свежий сок улучшает сон и самочувствие, стимулирует кроветворение и рост тканей, устраняет перевозбуждение и стрессы, способствует укреплению нервной и мышечной ткани, действует как успокаивающее и мочегонное средство. Рекомендуют при

бронхите, отеках, подагре, коклюше, как отрезвляющее. Сок способствует рубцеванию язв у больных хроническими гастритами, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, регуляции водного обмена в организме, улучшению обмена веществ и состава крови, нормализации работы органов пищеварения, исключает развитие гипо- и авитаминозов, предупреждает хрупкость кровеносных сосудов, стимулирует выведение холестерина из организма и является хорошим средством при профилактике атеросклероза и склероза, малокровии. Улучшает сон при бессоннице и тревожном сне (1/2 стакана на ночь). Полезен в комбинации с соком моркови (1:2), моркови и огурца (5:7:4), моркови и граната (5:7:4), яблочным соком и кислым молоком (1:1:3), томатом, яблоком, кислым молоком (2:1:1:7).

Назначают по 1/2—2 стакана сока с 1 ст. ложкой меда 2—3 раза в день. Млечный сок употребляют в гомеопатии.

Сок свеклы обыкновенной

Готовят непосредственно перед употреблением. Разбавленный свежеотжатый сок (1:1) принимают при геморрое (по 1—3 стакана 3 раза в день в течение 2—3 месяцев), как желчегонное средство. Сок с медом (1:1) назначают при туберкулезе (курс лечения — 1 месяц), при повышенном кровяном давлении, при повышенной нервозности, раздражительности (по полстакана 3—4 раза в день). При гипертонической болезни сок сахарной свеклы с медом (10:1) назначают по 1 ст. ложке 5—6 раз в день.

Полезно употребление смеси соков свеклы, моркови и редьки (1:1:1) по 1—2 ст. ложки ежедневно перед едой в течение нескольких месяцев при заболеваниях печени, почек, предстательной железы, желчного пузыря, запорах, авитаминозах, малокровии. При этих же заболеваниях помогает выдержанный 2 ч на холоде сок. Применяют его для профилактики язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, при ишемической болезни сердца, гипертонии.

Имеются сведения о противоопухолевом действии сока красной свеклы. В виде полосканий применяют при флюсах и заболевании горла. Полезен при осложнениях в климактерический период, как легкое слабительное и мочегонное средство. Помогает при атеросклерозе, заболевании щитовидной железы, нарушении обмена веществ.

Принимают перед сном 1/2 стакана сока с 1 ст. ложкой меда или в смеси с морковным соком (1:4), но не более 100 мл в сутки.

Наружно прокипяченный сок или свеклу, смоченную в воде, в виде примочек применяют при рожистых воспалениях, прикладывают к язвам и опухолям. При головной боли ватку, смоченную соком, закладывают в уши. Вареным или слегка перебродившим свекольным соком промывают нос при хроническом насморке с густыми выделениями или закапывают по 2–3 капли в каждую ноздрю 3 раза в день.

Противопоказан при ожирении, фосфатурии, оксалурии, диабете (много сахарозы).

Сок сельдерея пахучего

Полезен сок, отжатый осенью из корнеплодов и листьев.

Снижает утомляемость, улучшает аппетит, обладает антитоксическим, мочегонным и слабительным эффектом, увеличивает физическую и умственную работоспособность, поэтому рекомендуется для тучных людей с быстрой утомляемостью (1–2 чайные ложки до еды). Сок корней назначают как диуретическое и противоцинготное средство. Разведенный сок (1:1) употребляют при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Сок корней и надземной части применяют при болезнях печени, как диуретическое, стимулирующее сердечно-сосудистую и центральную нервную систему, желчегонное, противоцинготное средство, при альбуминурии, бронхиальной астме, респираторных заболеваниях, гепатите, метеоризме. Улучшает кроветворение, прописывают при нефрите, желче- и мочекаменной болезни, при воспалении предстательной железы, болезненных менструациях.

Полезен свежеотжатый сок с медом при воспалении суставов, ревматизме, подагре, других нарушениях обмена веществ, при аллергических заболеваниях кожи, как стимулирующее деятельность желез внутренней секреции средство. Назначают при ожирении, запорах, дерматитах, отеках сердечного происхождения. Рекомендуется употреблять сок рабочим горячих цехов и в жаркую погоду.

Для профилактики назначают 1–2 чайные ложки сока 3 раза в день за 30 мин до еды, суточная доза — 1/2 стакана.

Полезно сочетать с другими соками: морковь, капуста, сельдерей (1:4:5), морковь, сельдерей, редька (8:5:3), сельдерей, томат, кислое молоко (1:1:4), сельдерей, морковь, свекла (5:8:3), сельдерей, яблоки, кислое молоко (1:1:4). В каждом случае на стакан смеси добавляют 1 ст. ложку меда. В остальных случаях назначают по 1 ст. ложке сока и меда 3 раза в день до еды. Противопоказан при беременности.

Сок смородины

Используют как диуретическое средство, при болезнях почек и мочевыводящих путей, как потогонное, противовоспалительное (при респираторных инфекциях, бронхите, коклюше), при головной боли, подагре, диарее. Хорошее поливитаминное, противоцинготное средство. В смеси с медом или сахаром (1:2) полезен для профилактики атеросклероза и снижения артериального давления при гипертонической болезни. Употребляют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с пониженной кислотностью, малокровии, нарушении обмена веществ, болезнях печени. Фитонциды черной смородины активны к возбудителям дизентерии, дифтерии, золотистому стафилококку, микроскопическим грибам. Сок черной смородины уничтожает вирусы гриппа A_2 и B_1, активнее ряда антибиотиков, заметно повышает иммунитет.

Соки красной и белой смородины утоляют жажду, улучшают аппетит, рекомендуются при запорах и при гипотрофии.

Назначают по 1/4 стакана сока с 1 ст. ложкой меда, разведенных в стакане воды, 3 раза в день.

Сок сосны обыкновенной

Из сосны, методом подсечки подлежащих вырубке деревьев, получают живицу.

Внутрь назначают 1–2 капли с медом и молоком 3 раза в день до еды при воспалении и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при болях в груди.

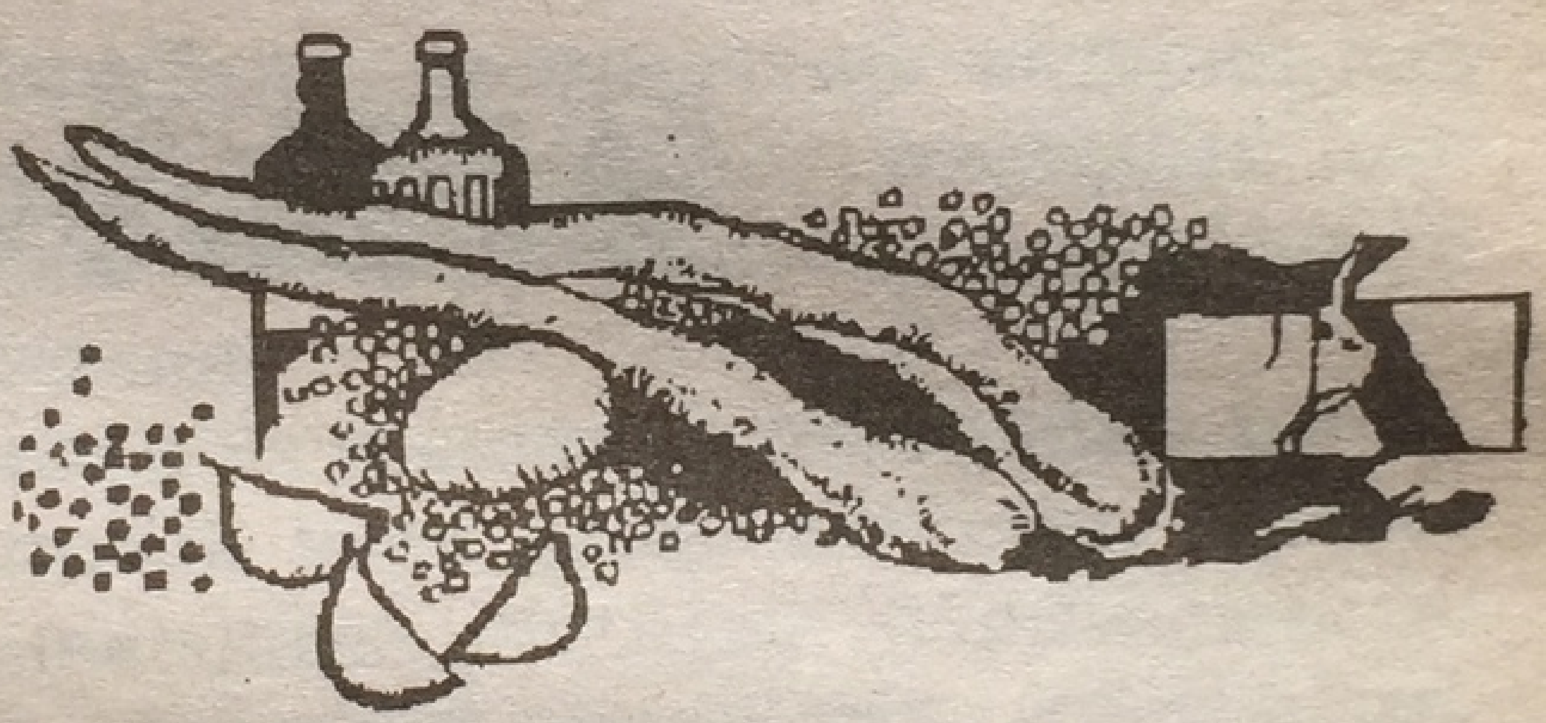
Наружно используют при трещинах губ, сосков, фурункулезе, свежих и гнилостных, долго не заживающих ранах, мокнущей экземе.

Натуральный клеточный сок, полученный методом настаивания в темноте (2–3 дня) в подкисленной холодной воде измельченных молодых охвоенных веток (3:4), употребляют по 1/2–2 стакана как витаминное профилактическое и адаптогенное средство, как добавку в лечебные ванны, которые регулируют функцию кожи и работу центральной нервной системы.

Сок хрена обыкновенного

Отжимают из корней растения.

Обладает противоцинготным, отхаркивающим и желчегонным свойствами, повышает аппетит. Назначают внутрь как желчегонное при заболевании печени, подагре, ревматизме, как желудочное средство, для улучшения пищеварения, при заболевании мочевого пузыря, при катаре верхних дыхательных путей, некоторых формах рака, кожных болезнях. Принимают по 1 чайной ложке сока и меда 2–3 раза в день до еды.



Смесь тертого корня с водой (1–2 ст. ложки на полстакана) — хорошее отрезвляющее средство при сильном опьянении.

Наружно употребляют при зубной боли, как противовоспалительное, при болезнях горла, слизистых оболочек, отитах, гнойных ранах. Разведенный сок (1:1) назначают как раздражающее средство при ревматизме, радикулите, невралгии, ишиасе, гнездовой плешивости, себорее, крапивнице.

Противопоказан сок при гастритах, язвенной болезни, колитах, заболеваниях почек. Большие дозы сока вызывают почечные кровотечения.

Сок листьев используют как болеутоляющее средство при радикулите, в виде пластыря — при ушибах; в виде припарок — при затвердениях и опухолях печени и селезенки.

Сок черемухи

Сок плодов помогает при кашле, удушье, диареях, инфекционных колитах. Назначают как потогонное, диуретическое, противоцинготное, противотуберкулезное средство. В смеси с соком черники полезен при желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся поносом. В смеси с соком цветков черемухи — хорошее противорвотное средство при лечении детей.

Сок цветков назначают при лихорадке, нарушении обмена веществ, при гангрене, туберкулезе легких; сок листьев, цветков и плодов применяют при трихомонадном кольпите для спринцеваний, в виде припарок (местно) — для очищения и грануляции ран и пролежней.

Внутрь сок плодов назначают по 1/2 стакана с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день за полчаса до еды.

ПЧЕЛОПРОДУКТЫ В МЕДИЦИНЕ

В течение последних двух десятилетий медицинская практика проявляет особый интерес к пчелиным продуктам, в результате чего оформился новый лечебный профиль — апитерапия.

Мед, прополис, маточное молочко, цветочная пыльца, пчелиный яд, пчелиный воск давно известны человеку. Эти продукты пчеловодства, богатые полноценными белками, незаменимыми жирными кислотами, углеводами, витаминами, другими биологически активными веществами, оказывают благотворное воздействие на функции различных органов и систем организма, повышают его иммунно-биологические свойства, улучшают адаптационную способность к неблагоприятным факторам внешней среды.

Мед

Мед — это сладкая вязкая жидкость с приятным запахом, полученная медоносными пчелами из нектара цветков или пади растений (*падь* — сладкое выделение на листьях растительного или животного происхождения). Поэтому различают два типа натурального меда: *цветочный* и *падевый*.

Натуральным считается переработанный пчелами сахарный мед, мед из сладких соков плодов, овощей, а также переработанный искусственный мед. Главными источниками меда *являются нектар цветковых растений* и *падь*.

Нектарный или цветочный мед бывает *монофлерный*, полученный из нектара одного вида медоноса (гречихи, липы, акации, эспарцета, клевера и др.) и *полифлерный*, полученный из нектара различных медоносных растений. Полифлерный мед встречается чаще, чем монофлерный. К полифлерным медам относятся: луговой, полевой, лесной, фруктовый и т. д.

По способу получения и обработки различают *сотовый* и *центробежный* (спусковой) *мед*. Залитые медом и запечатанные восковыми крышечками ячейки представляют собой сотовый мед. Центробежный мед получают при откачивании его из сот.

Сорта меда отличаются по вкусу, цвету, аромату. У большинства сортов великолепные вкусовые качества.

Наиболее распространенными являются следующие сорта меда: акациевый, гречишный, липовый, клеверный, донниковый, лавандовый, эспарцетовый, шалфейный, подсолнечный. Большим спросом пользуется мед лесной, полевой, луговой.

Химический состав меда весьма сложен и разнообразен. В нем содержатся **углеводы, органические кислоты и их соли, аминокислоты, белки, минеральные вещества, витамины, гормоны, ферменты, высшие спирты, эфирные масла, красящие вещества, стероиды, липиды.**

Углеводы представлены моносахаридами (глюкоза, фруктоза), дисахаридами (сахароза), высшими сахарами. Чем больше в меде фруктозы, тем более длительное время он остается жидким. Содержание углеводов составляет: 38–40% — фруктоза, 32–35% — глюкоза, 2–7% — сахароза.

Удельный вес натурального меда от 1,420 до 1,440. Содержание воды в меде не должно превышать 21%.

Азотсодержащие вещества меда представлены преимущественно **белками и протеинами**. В состав белка входит более 20 аминокислот (валин, лизин, лейцин, метионин, триптофан, фенилаланин и др.).

В меде обнаружены почти все **микроэлементы**. За последние годы обнаружены такие элементы, как алюминий, бериллий, бор, барий, висмут, ванадий, германий, галлий, железо, золото, олово, калий, кобальт, кальций, литий, магний, медь, марганец, молибден, никель, натрий, свинец, серебро, кремний, стронций, титан, фосфор, хром, цинк, сера, хлор, цирконий. Естественно, что наличие элементов в составе меда и количество их зависят от вида растений и почвенно-климатических зон.

Известно, что **витамины** нектара растений переходят в мед. Поэтому мед содержит такие витамины, как кислоту аскорбиновую (С), кислоту никотиновую (РР), тиамин (B_1), рибофлавин (B_2), кислоту пантотеновую (B_3), кислоту фолиевую, токоферол (Е),филлохинон (K_1), пиридоксин (B_6), каротин (провитамин А). Количество витаминов в меде в основном зависит от количества в нем цветочной пыльцы.

По содержанию **ферментов** мед занимает одно из первых мест среди продуктов питания. В различных видах меда обнаружено более 15 ферментов.

В меде имеются в небольших количествах **органические кислоты** — яблочная, молочная, глюконовая, лимонная, янтарная, винная, щавелевая, малоновая. Более высокой кислотностью характеризуются вересковый, гречишный, донниковый мед.

В настоящее время доказано, что аромат различных сортов меда связан с наличием в них более 120 химических веществ (спиртов, альдегидов, кетонов, сложных эфиров и др.). В меде находятся гормональные вещества растений (фитогормоны) и гормоны, поступающие с секретом желез пчелы. Отдельные виды меда содержат стероиды, фосфолипиды, жирные кислоты, гликозиды.

Биологическая ценность меда обусловлена его питательными, бактерицидными, консервирующими, болеутоляющими, противовоспалительными, отхаркивающими свойствами.

Применение меда в медицине

Чаще всего мед употребляют внутрь. В день можно съедать не более 3 ст. ложек меда (до 100 г). Мед запивают *теплой водой* — для улучшения сна, снижения кислотности желудочного сока;

холодной — в целях усиления секреции и моторики желудка; *горячей* — для получения испарины при простудных заболеваниях. Его используют и в смеси с пищевыми продуктами, лекарственными травами и веществами для лечения различных заболеваний или предупреждения их обострения. Ниже приводятся рецепты медовых смесей, применяемых при определенных болезнях.

Туберкулез легких, бронхит, пневмония, кашель

Состав № 1: *100 г меда, 100 г сливочного масла, 100 г смальца или гусиного жира, 15 г сока алоэ и 100 г какао.*

Все соединяют, разогревают, перемешивают и принимают по 1 ст. ложке на стакан горячего молока 2 раза в день (утром и вечером).

Состав № 2: *150 г свежего сока алоэ, 250 г меда, 350 г вина (кагора).*

Соединяют и настаивают в теплом темном месте в течение 4–5 дней. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

Состав № 3: *100 г сока алоэ, 500 г измельченных грецких орехов, 300 г меда.*

Листья алоэ в возрасте 3–5 лет выдерживают на нижней полке холодильника в течение 12–14 дней, промывают водой, измельчают и в соотношении 1:3 заливают кипяченой водой. Оставляют на 1,5 ч, после чего отжимают. Затем соединяют с остальными компонентами. Принимают по 1 ст. ложке три раза в день за 30 мин до еды.

Состав № 4: *100 г меда, 100 г гусиного или свиного жира, 100 г какао, 15 г сока алоэ.*

Соединяют, перемешивают и принимают по 1 ст. ложке на 1 стакан горячего молока.

Состав № 5: *200 г отвара мать-и-мачехи, черной бузины, липы, сухих ягод малины (по 1 чайной ложке на 2 стакана воды), 1 ст. ложка меда.*

Весь объем принимают за 3–4 раза в течение дня.

Состав № 6: *1 чайная ложка меда, 2 ст. ложки семян аниса, щепотка соли, 250 г воды.*

Все соединяют, доводят до кипения, процеживают. Принимают по 2 ст. ложки каждые 2 ч.

Состав № 7: *1 ст. ложка листьев подорожника, 1 стакан воды.*

Мелко режут свежие листья подорожника и заливают стаканом кипятка. Настаивают 15–20 мин. Процеживают. Принимают по 1 ст. ложке с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день за 30 мин до еды.

Состав № 8: *1 лимон, 2 ст. ложки глицерина, мед.*

Лимон варят в небольшом количестве воды на медленном огне не более 10 мин. Вынув лимон из воды, режут пополам и из каждой половинки отжимают сок. Выливают в стакан, добавляют 2 ст. ложки глицерина, размешивают и до краев стакана наливают мед.

При редком кашле пьют 1 чайную ложку в день. Если кашель беспокоит по ночам, то 1 чайную ложку выпивают перед сном, и 1 чайную ложку — во время пробуждения от кашля ночью. При очень сильном и частом кашле пьют 1 чайную ложку утром натощак, по 1 чайной ложке — перед обедом и после обеда, перед ужином и после ужина и на ночь. С уменьшением кашля уменьшают количество приемов.

Состав № 9: *500 г репчатого лука, 52 г меда, 42 г сахара, 1 л воды.*

Лук чистят, измельчают, соединяют с остальными компонентами и варят на слабом огне в течение 3 ч. Смесь охлаждают и принимают по 4–6 ст. ложек в течение дня.

Простуда

Состав № 1: *1 ст. ложка липового или донникового меда, 1 стакан чая или горячего молока.*

Перемешивают и принимают на ночь.

Состав № 2: *сок 1 лимона, 100 г меда.*

Соединяют, принимают перед сном по 1 ст. ложке с горячим чаем или молоком.

Состав № 3: *сок редьки, мед.*

Сок редьки черной и мед в равном количестве смешивают. Принимают по 1 ст. ложке. Или у редьки вырезают сердцевину и внутрь заливают мед. Образовавшийся сок принимают по 1 ст. ложке 2–3 раза в день (детям — по 1 чайной ложке).

Состав № 4: *2 части меда, 1 часть алоэ, 3 части водки.*

Перемешивают и используют в виде компресса при ангине, артрите.

Состав № 5: *сок хрена — 1 часть, мед — 1 часть.*

Соединяют, принимают 2 раза в день, желательно утром и вечером по 1 ст. ложке.

Состав № 6: *1 ст. ложка цветков ромашки, 1 стакан воды, 1 чайная ложка меда.*

Высушенные цветки ромашки обыкновенной заваривают стаканом кипятка, процеживают, добавляют мед. Применяют для полосканий рта и горла.

Состав № 7: *1 ст. ложка листьев мать-и-мачехи, 1 стакан воды, 1 чайная ложка меда.*

Сухие листья мать-и-мачехи заваривают в стакане кипятка. Процеживают, добавляют мед. Принимают по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

Состав № 8: *листья мать-и-мачехи — 2 части, трава душицы — 1 часть, 1 ст. ложка меда.*

Заваривают и пьют, как чай.

Состав № 9: *1 ст. ложка листьев девясила, 1 стакан воды, 1 ст. ложка меда.*

Измельченные листья девясила заливают стаканом воды и кипятят 10 мин. Охлаждают, процеживают и добавляют мед. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 ч до еды.

Состав № 10: *1 ст. ложка плодов бузины черной или 1 ст. ложка цветков липы, 1 стакан воды, 1 ст. ложка меда.*

Высушенные плоды бузины черной или цветки липы заваривают в стакане кипятка. Настаивают 20 мин, процеживают и добавляют мед. Принимают на ночь по 1/4–1/2 стакана.

Грипп, насморк

Состав № 1: *чеснок — 1 часть, мед — 1 часть.*

Очищенный от кожицы чеснок натирают на мелкой терке, смешивают с медом. Принимают перед сном, запивая теплой водой.

Состав № 2: *100 г сока свеклы, 30 г меда.*

К соку сырой красной свеклы добавляют мед. По 5–6 капель раствора закапывают в каждую ноздрю 4–5 раз в день. Особенно эффективно это средство при насморке у детей, вызванном аденоидными вегетациями в носоглотке.

Прополис

Прополис, или пчелиный клей,— это натуральный продукт желтоватого или буро-рыжеватого цвета, вырабатываемый пчелами, не являющийся определенным веществом, а значит не имеющий химической формулы. Прополис содержит около 55% смолы и клейких веществ, 10% летучих масел, 30% воска и 5% пыльцы.

Для пчел прополис является строительным и защитным материалом, это своего рода цемент, используемый ими для скрепления разных частей улья, для образования запасов. Долгое время полагали, что соты состоят из чистого воска. В действительности это не так, ибо они содержат не только воск, но и прополис, пыльцу.

Сбор прополиса осуществляют соскабливанием со стенок улья при восстановлении или замене материала. Рекомендуется эту работу производить при довольно низкой температуре, так как в этих условиях прополис становится рассыпчатым и легче отделяется.

Натуральный прополис имеет горьковато-жгучий вкус и стойкий запах тополевых почек, меда и воска. При его сжигании появляется запах ладана. Окраска прополиса может быть разнообразной: от темно-зеленой до желто-бурой и коричневой.

В состав прополиса входит более 50 веществ. Все они объединены в четыре группы: смолы, бальзамы, эфирные масла, воск. Смолы представлены фенольными и полифенольными соединениями. Это ароматические кислоты (коричная, феруловая, кофейная, n-кумаровая); флавоноиды (рамноцитрин, кверцетин, хризин, тектохризин и др.); спирты (коричный). Бальзамы представляют собой сложные продукты, в состав которых входят эфирные масла, дубильные вещества, ароматические альдегиды (ванилин, изованилин).

В небольших количествах в прополисе содержатся витамины: тиамин (B_1), рибофлавин (B_2), пиридоксин (B_6). Разнообразен состав минеральных веществ прополиса (калий, кальций, фосфор, натрий, магний, сера, хлор, алюминий, ванадий, железо, марганец, цинк, медь, кремний, стронций, фтор и др.). В составе прополиса найдено 17 аминокислот в небольших количествах (аспарагиновая, глютаминовая, триптофан, тирозин, аланин и др.).

Постоянно встречается жирная кислота — 10-окси-2-деценовая. Эфирные масла обусловливают аромат и вкус прополиса, воск — консистенцию и цвет. Фенолокислоты проявляют антибактериальное и вяжущее действие. 10-окси-2-деценовая кислота — противоокислительное соединение.

Общую биологическую активность прополиса до сих пор не удается связать с каким-либо отдельным веществом или группой родственных веществ. Вероятнее, она обусловлена действием всего комплекса химических соединений в прополисе.

Прополис находит широкое применение как в народной, так и в научной медицине, в качестве бактерицидного, местноанестезирующего, противотоксического, антивирусного, фунгицидного, дерматопластического, гепатозащитного средства.

Применение прополиса

Туберкулез легких

Состав: *10 г прополиса, 100 мл дистиллированной воды.*

Мелко нарезанный прополис смешивают с дистиллированной водой и нагревают на водяной бане при 100°С. Экстрагируют 1 ч, помешивают, процеживают. Готовый продукт имеет мутноватый, светло-коричневый цвет. Принимают 3 раза в день за 1 ч до еды по 1 ст. ложке. Курс лечения — 4–10 месяцев.

Маточное молочко

Пчелиное маточное молочко — секрет аллотрофических желез рабочих пчел, вырабатываемый для питания личинок, обеспечивающий их быстрый рост и развитие. Маточное молочко представляет собой сметанообразную непрозрачную массу молочно-белого или слабо-кремового цвета, слегка жгучего кисло-сладковатого вкуса и специфического ароматного запаха. Водные растворы маточного молочка неоднородны, опалесцируют и содержат нерастворимые вещества.

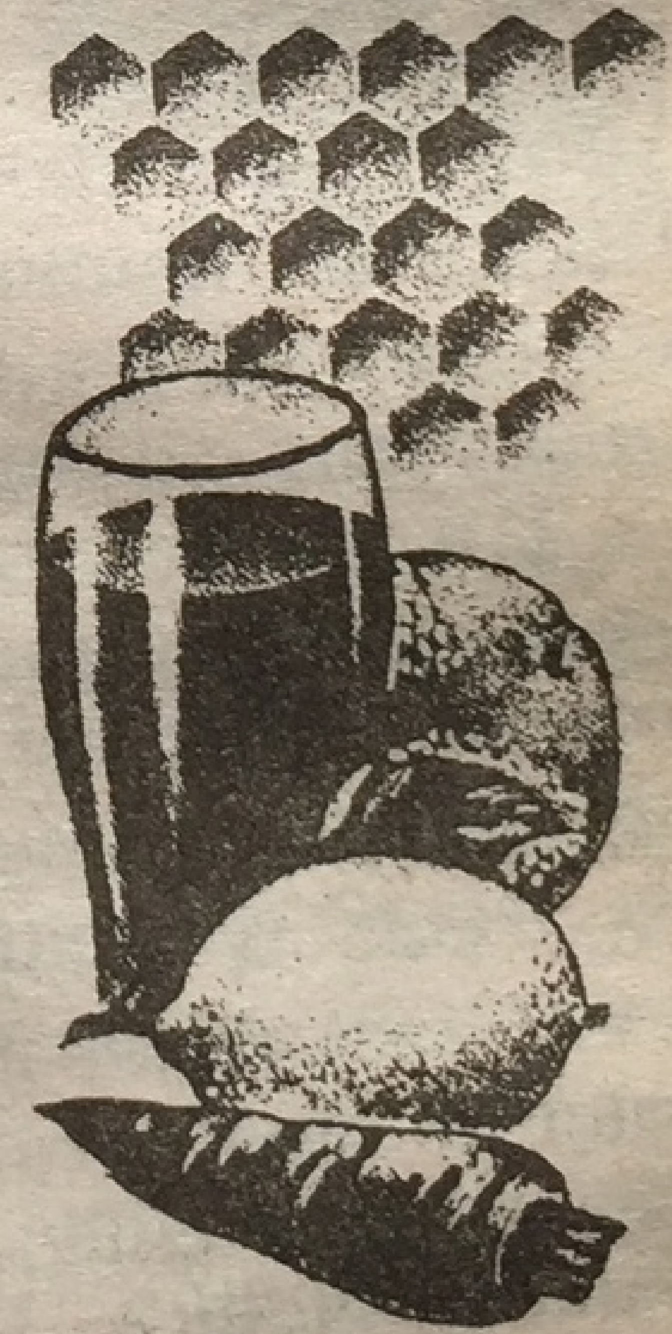
Многочисленные исследования маточного молочка показали, что оно является комплексным и богатым по своему

составу продуктом. Установлено, что молочко богато белками, углеводами, жирами, витаминами, органическими кислотами, аминокислотами, микроэлементами. При лиофилизации маточного молочка химический состав его не меняется, а концентрация компонентов повышается в 3 раза.

Белки в составе молочка представлены альбуминами, глобулинами, аминокислотами. Основную часть углеводов составляют глюкоза и фруктоза (до 12%), процент сахарозы незначителен.

Эфирный экстракт маточного молочка на 80–90% состоит из **свободных органических кислот**, основной из которых является 10-окси-2-деценовая (содержание ее — 4–5%). Аминокислотный состав маточного молочка насчитывает **23 аминокислоты**. Это гликокол, аланин, валин, глутаминовая кислота, гистидин, пролин и др. Количество незаменимых аминокислот варьирует в пределах 336–351 мг в 1 г молочка. Наибольшее количество приходится на пантотеновую кислоту (B_3). В маточном молочке находятся также тиамин (B_1), рибофлавин (B_2), пиридоксин (B_6), никотиновая кислота (PP), аскорбиновая кислота (C).

Минеральные вещества (0,7–1,5%) представлены солями калия, натрия, кальция, фосфора, магния, железа, цинка, кремния, хрома, никеля, серебра, кобальта, марганца, алюминия и др.



Многие авторы относят маточное молочко к биологически активным веществам с неспецифическим действием, которое оценивается по суммарному эффекту действия, способствующему повышению жизненных сил организма. Однако нельзя не учитывать его избирательного действия на определенные органы и системы. Маточное молочко не токсично. В течение полугода молочко хорошо сохраняется в холодильнике при температуре −2 — −5°C. При температуре −15 — −18°C молочко не утрачивает своих свойств в течение года. Как правило, маточное молочко хранят в герметически закрытой темной стеклянной посуде. Оно теряет свои биологические свойства, если хранится при комнатной температуре, при доступе воздуха, во влажных помещениях.

Лучше всего сохраняется маточное молочко в лиофильном виде. Для этого его разбавляют водой и высушивают под вакуумом при температуре −30 — +50°С. Влажность лиофилизированного маточного молочка не превышает 5%. Так как оно гигроскопично, то маточное молочко лиофилизированное (или апилак лиофилизированный) сохраняют в герметически закрытой посуде из темного стекла.

Наиболее широкое и эффективное применение нашло маточное молочко при лечении общих нарушений восстановительных функций и нормализации тонуса организма. Практика многих клиник и детских заведений показала, что оно оказывает благоприятное воздействие при гипотрофии и расстройствах пищеварения у детей. Биостимулирующий и тонизирующий эффект маточного молочка используется для улучшения общего состояния людей среднего и пожилого возраста, при лечении заболеваний нервной системы, свойственных старческому возрасту, бронхиальной астмы. Маточное молочко нормализует артериальное давление, оказывает антимикробное действие, эффективно при неврастениях, депрессиях, энцефалитах, при ожирении и истощении организма.

Цветочная пыльца

В последнее время возрос интерес и к цветочной пыльце (обножке). По своей питательной ценности и содержанию биологически активных соединений она выгодно выделяется среди многочисленных продуктов растительного происхождения.

Пыльцевое зерно является гаметофитом, характеризуется разнообразием величины — от 0,008 до 0,2 мм, разнообразием формы, окраски. Пыльцу по праву считают одним из основных продуктов пчеловодства. Наиболее интенсивно пчелы собирают пыльцу весной и в начале лета. Предварительно пчела слегка увлажняет пыльцу секретом своей особой железы. При этом пыльца превращается в комочки, которые пчела доставляет в улей и укладывает в восковые ячейки. Пчеловоды с помощью специальных приспособлений собирают эту пыльцу, называемую обножкой.

В цветочной пыльце содержатся от 12 до 20% воды, **витамины B_1, B_2, токоферолы**. Количественное содержание витаминов в 100 г пыльцы составляет: рутина (P) —

560–800 мг, кислоты никотиновой (PP) — 9,26–11,0 мг, кислоты аскорбиновой (С) — 30 мг, кислоты пантотеновой (B_3) — 1,6–2,05 мг и т. д. Пыльца является богатым источником токоферолов (от 21 до 170 мг в 100 г). Позже в пыльце были обнаружены **антибиотики**, **микроэлементы** (калий, натрий, кальций, магний, фосфор, медь, цинк, хром, марганец, кобальт, молибден и др.).

В значительных количествах находятся в пыльце углеводы, **жиры и белки**, играющие важную роль в обмене веществ. Так, процентное содержание в пыльце углеводов составляет: глюкозы — 11,3%, фруктозы — более 18,5%. Пыльца богата белком (от 7 до 30%). Он содержит больше незаменимых **аминокислот** (лизин, треонин, гистидин, изолейцин, валин, фениланин, триптофан), чем казеин. Среди белков пыльцы выделены альбумины, глобулины. Имеются и свободные аминокислоты, нуклеиновые кислоты.

Количество **липидов** в пыльце различных видов медоносных растений колеблется в значительных пределах (от 1 до 20%). Установлено наличие в пыльце медоносных растений **фенольных соединений** — флавоноидов и фенолокислот, обладающих широким спектром действия на организм — капилляроукрепляющим, противовоспалительным, противоатеросклеротическим, желчегонным. Многие виды пыльцы богаты **тритерпеновыми соединениями** (кислота урсоловая, кислота олеаноловая), обладающими противовоспалительным и ранозаживляющим действием. Пыльца также содержит вещества, задерживающие рост и развитие ряда микроорганизмов в кишечнике.

При систематической добавке к пище пыльца повышает количество эритроцитов в крови. Получены весьма ощутимые результаты при лечении пыльцой анемии у детей (по 1 ст. ложке в день). Было доказано, что пыльца оказывает регулирующее влияние на функции кишечника, почек, мочевыводящих путей.

С успехом применяют пыльцу в качестве стимулирующего средства при явлениях раннего старения и старческой слабости. Она проявляет тенденцию к снижению уровня холестерина в крови. Хорошие результаты получены при

лечении больных атеросклерозом сосудов головного мозга, при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Высокая биологическая ценность цветочной пыльцы дает основание использовать ее в качестве систематических добавок к пище. Случаев побочного действия не зарегистрировано. Оптимальное количество пыльцы в виде пищевой добавки, по данным ученых, составляет 30—100 г ежедневно. Целесообразно вводить ее в рацион питания людей, перенесших тяжелые заболевания, хирургические операции, истощение, занимающихся напряженным физическим и умственным трудом. Широкий химический состав, высокая питательная и биологическая ценность явились предпосылками использования пыльцы в медицинской практике и пищевой промышленности. Производятся смесь пыльцы с медом или сахарной пудрой, конфеты «Пчелка» с пыльцевой начинкой, диетические продукты, в состав которых входит цветочная пыльца. Широко используют пыльцу Япония, Румыния, Германия в виде смесей ее с медом, маточным молочком, сахарной пудрой, в виде таблеток с маточным молочком, косметических препаратов (лосьонов), лечебных паст, суппозиториев.

Хранят пыльцу и препараты пыльцы в герметически закатанной стеклянной таре.

Применение пыльцы

При атеросклерозе, слабых легких, раннем старении, старческой слабости, расстройстве желудочно-кишечного тракта, язве желудка и двенадцатиперстной кишки пыльцу принимают по 1 ст. ложке 2 раза в день. Курс лечения — 2 недели.

При истощении организма, умственной и физической недостаточности назначают пыльцу в виде добавки к пище по 50,0—100,0 г ежедневно или смесь пыльцы с медом (10-, 20-, 30- и 50%).

ДИЕТИЧЕСКАЯ КУЛИНАРИЯ

РЕЦЕПТЫ ДИЕТИЧЕСКИХ БЛЮД

ОВОЩНЫЕ ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И БЛЮДА

Баклажаны по-гречески

(Диеты 11; 15)

Баклажаны — 120 г, мука — 5 г, зеленый лук — 30 г, растительное масло — 20 г, шпинат — 20 г, салат — 10 г, болгарский перец — 20 г, зелень петрушки — 5 г, помидоры — 75 г, соль.

Очищенные баклажаны нарезать кружочками толщиной в 1 см. Запанировать в муке и обжарить. Зеленый лук нарезать и поджарить в масле; добавить нашинкованный шпинат, салат, болгарский перец, зелень петрушки, нарезанные дольками свежие помидоры и смесь слегка спассеровать. Заправить солью. Баклажаны залить полученным соусом и тушить в духовом шкафу 10–15 мин. К столу подавать в холодном виде, посыпав рубленой зеленью.

Баклажаны, фаршированные зеленью и помидорами

(Диеты 11; 13; 15)

Баклажаны — 150 г, репчатый лук — 25 г, морковь — 50 г, белые коренья — 20 г, помидоры — 75 г, зеленый лук — 50 г,

зелень петрушки — 5 г, растительное масло — 20 г, лавровый лист, душистый перец, соль, сахар, лимонный сок.

Баклажаны помыть, очистить от кожуры и семян и отварить в подсоленной воде до полуготовности. Репчатый лук, морковь и белые коренья нарезать кубиками и тушить с растительным маслом до готовности. Добавить нарезанные дольками помидоры, нашинкованный зеленый лук, лавровый лист, душистый перец и протушить еще 15–20 мин. Полученный фарш заправить солью, сахаром, лимонным соком, рубленой зеленью. Заполнить им выемки в баклажанах. Уложить их в смазанный маслом сотейник, присолить, залить оставшимся соусом и тушить до готовности.

Икра из баклажанов

(Диеты 10; 11; 15)

Баклажаны — 200 г, репчатый лук — 25 г, помидоры — 75 г, растительное масло — 20 г. Соль, сахар, лимонная кислота, зелень — 5 г.

Первый способ. Баклажаны испечь в кожуре, очистить и измельчить. Рубленый лук спассеровать, добавить нарезанные дольками помидоры и тушить до загустения. Массу смешать с баклажанами, пропустить через мясорубку, прокипятить, заправить солью, сахаром, лимонной кислотой.

Второй способ. Рубленый лук спассеровать, добавить очищенные и измельченные сырые баклажаны и помидоры. Тушить до загустения, часто помешивая. Затем массу пропустить через мясорубку, прокипятить, заправить солью, сахаром, лимонной кислотой.

Подавать к столу, посыпав рубленой зеленью.

Икра из кабачков

(Диеты 5; 11; 15)

Кабачки — 200 г, помидоры — 75 г, репчатый лук — 25 г, растительное масло — 20 г, соль, сахар — 3 г, лимонная кислота, зелень — 5 г.

Кабачки очистить и мелко нарезать, удалив сердцевину. Помидоры измельчить. Рубленый лук спассеровать, добавить кабачки и помидоры и тушить до загустения. Массу пропустить через мясорубку, прокипятить, заправить солью, сахаром, лимонной кислотой.

Подавать к столу, посыпав рубленой зеленью и украсив ломтиками помидоров.

Икра овощная

(Диеты 5; 10; 11; 15)

Кабачки — 150 г, болгарский перец — 10 г, помидоры — 75 г, репчатый лук — 35 г, морковь — 60 г, белые коренья — 10 г, растительное масло — 20 г, сахар — 3 г, соль, лимонная кислота, зелень — 5 г.

Кабачки, очищенные от кожицы и сердцевины, болгарский перец и помидоры измельчить. Лук, морковь, белые коренья нарезать кубиками и спассеровать. Положить в сотейник подготовленные овощи, добавить лавровый лист и тушить до готовности. Массу пропустить через мясорубку, прокипятить, заправить солью, сахаром, лимонной кислотой и посыпать зеленью.

Кабачки по-гречески

(Диеты 5; 11; 15)

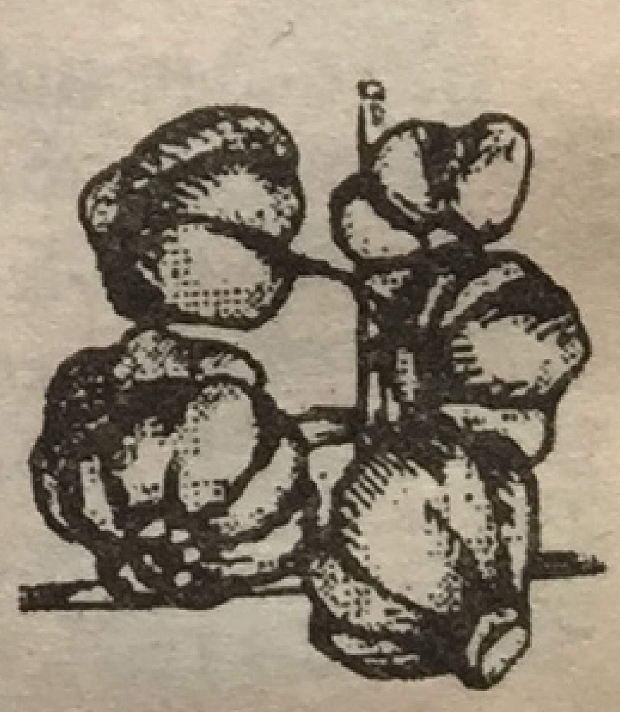
Кабачки — 120 г, мука — 5 г, растительное масло—20 г, зеленый лук — 25 г, шпинат — 20 г, салат — 10 г, болгарский перец — 20 г, зелень петрушки — 5 г, помидоры — 75 г, соль, сахар — 3 г, лимонная кислота.

Молодые кабачки очистить, нарезать кружочками толщиной в 1 см, запанировать в муке и обжарить, рубленый зеленый лук спассеровать, добавить измельченный шпинат, салат, болгарский перец, зелень петрушки, помидоры и протушить 10–15 мин. Заправить соус солью, залить им кабачки и тушить в духовом шкафу 15–20 мин.

Подавать к столу в холодном виде, посыпав рубленым укропом.

Мусс из овощей

(Диеты 11; 15)



Отвар — 75 г, картофель — 20 г, цветная капуста—20 г, желатин — 3 г, яйца — 1/2 шт., свежие огурцы — 20 г, укроп — 3 г, сметана — 30 г.

Картофель и цветную капусту отварить и протереть через сито. В процеженный

отвар влить предварительно замоченный в холодной воде раствор желатина; непрерывно помешивая, довести отвар до кипения, охладить и взбить венчиком в густую пену. Ввести в нее картофель, капусту, протертые через сито крутые яйца, натертые огурцы, рубленый укроп и сметану. Массу хорошо взбить, вылить в формочку и охладить.

Перед подачей опустить формочку на секунду в горячую воду. Выложить мусс на тарелку и украсить зеленью. Можно залить густой сметаной.

Овощи в желе с яйцами

(Диеты 11; 15)

Мясной бульон — 75 г, картофель — 30 г, цветная капуста — 30 г, зеленые бобы — 20 г, желатин — 3 г, яйцо — 1 шт., помидоры — 40 г, салат — 10 г, соль.

Молодой картофель, цветную капусту, зеленые бобы отварить в подсоленной воде и мелко нарезать. Мясной бульон прокипятить с предварительно замоченным в холодной воде желатином и разлить невысоким слоем в формочки. Остудить, на застывшее желе положить крутое яйцо и сделать вокруг него бордюр из отварных овощей, ломтиков помидора и листьев салата. Сверху залить полуостывшим бульоном.

При подаче опустить формочку на секунду в горячую воду. Выложить желе на тарелку и подать под соусом провансаль, смешанным с огурцами и каперсами, или со сметаной, смешанной с тертым сыром.

Овощи по-болгарски

(Диеты 10 — без соли; 11; 15)

Кабачки — 75 г, баклажаны — 75 г, белокочанная капуста — 36 г, репчатый лук — 25 г, растительное масло — 20 г, морковь — 30 г, болгарский перец — 20 г, белые коренья — 20 г, помидоры — 75 г, шпинат — 20 г, соль, сахар — 3 г, лимонная кислота, зелень — 5 г.

Молодые кабачки и баклажаны очистить, нарезать кружочками и обжарить. Капусту нашинковать и отварить в подсоленной воде. Крупно нарезанный репчатый лук спассеровать, добавить крупно нарезанные морковь, болгарский перец и белые коренья. Протушив овощи до полуготовности, ввести кабачки и баклажаны, а через 15–20 мин — нарезанные ломтиками помидоры, шинко-

ванный шпинат и капусту. Довести до готовности и заправить солью, сахаром, лимонной кислотой.

Подавать к столу в холодном виде, посыпав зеленью.

Огурцы, фаршированные телятиной, яйцом и зеленью

(Диеты 5; 10 — без зелени; 11; 15)

Огурцы — 100 г, телятина — 90 г, яйцо — 3/4 шт., соус провансаль — 10 г, соль, сахар, сметана — 15 г, укроп — 5 г.

Свежие огурцы очистить, разрезать пополам в длину, вырезать сердцевину. Отваренную телятину нарезать кубиками. Вареные яйца и часть огурцов (можно огуречные сердцевины) посечь, смешать с телятиной, заправить соусом провансаль, солью, сахаром и полученным фаршем заполнить выемки в огурцах.

Подавать к столу, полив сметаной и посыпав рубленым укропом.

Помидоры, фаршированные крабами и яйцами

(Диеты 10; 15)

Помидоры — 120 г, яйцо — 1/2 шт., яблоки — 20 г, крабы — 50 г, растительное масло — 20 г, соль, лимонная кислота, сметана или майонез — 20 г, зелень петрушки — 2 г, салат — 10 г.

У крупных плотных помидоров срезать основание. Мякоть вынуть, посечь и соединить с рублеными яйцами, мелко нарезанными яблоками и крабами. Заправить фарш растительным маслом, солью, лимонной кислотой, или сметаной, или майонезом. Помидоры заполнить фаршем и украсить рубленой зеленью петрушки и листьями салата.

Помидоры, фаршированные яйцами и огурцами

(Диеты 5 — без лука и укропа; 11)

Помидоры — 150 г, яйцо — 1/2 шт., огурцы — 80 г, зеленый лук — 10 г, соус провансаль — 20 г, укроп — 3 г.

У крупных помидоров срезать основание, мякоть — вынуть. Приготовить фарш: рубленые крутые яйца, зеленый лук, укроп, нарезанные кубиками свежие огурцы

смешать с соусом провансаль. Помидоры наполнить фаршем и посыпать рубленой зеленью.

Салат из болгарского перца с яблоками, зеленью, луком и сметаной

(Диеты 11; 15)

Болгарский перец — 50 г, салат — 10 г, зеленый лук — 20 г, зелень петрушки — 5 г, яблоки — 30 г, сметана — 30 г, сахар — 5 г, соль.

Болгарский перец и салат нашинковать, зеленый лук и зелень петрушки посечь, яблоки мелко нарезать. Продукты смешать со сметаной и заправить сахаром и солью.

Салат из помидоров и яблок со сметаной

(Диеты 5; 10 — без соли; 11; 15)

Помидоры — 100 г, яблоки — 100 г, соль, сахар, сметана — 40 г, зелень петрушки — 10 г.

Спелые плотные помидоры и яблоки, очищенные от кожуры и сердцевины, нарезать кружочками. Уложить их на тарелку слоями, посыпать солью и сахаром, залить сметаной и украсить листьями петрушки.

Салат из свежей капусты, помидоров и лука

(Диеты 5 — без лука и зелени; 10; 11; 15)

Белокочанная капуста — 80 г, салат — 10 г, помидоры — 50 г, репчатый лук — 10 г, зелень петрушки — 3 г, растительное масло — 10 г, соль.

Свежую капусту и салат нашинковать, помидоры нарезать небольшими дольками, лук и петрушку посечь. Овощи смешать, заправить солью и растительным маслом.

Салат из помидоров и огурцов

(Диеты 5 и 10 — без соли; 11; 15)

Помидоры — 100 г, огурцы — 100 г, соль, сметана — 30 г, салат — 10 г, зелень петрушки — 5 г.

Свежие помидоры и огурцы нарезать тонкими пластинками, смешать, посыпать рубленым луком, заправить солью и сметаной. Перед подачей украсить листьями салата и зеленью петрушки.

Салат из цветной капусты

(Диеты 10 — без укропа и соли; 11; 15)

Цветная капуста — 75 г, яблоки — 50 г, ревень — 20 г, салат — 10 г, укроп — 3 г, сахар — 5 г, соль, сметана — 30 г.

Цветную капусту отварить и разобрать на мелкие кочешки. Яблоки и ревень очистить и тонко нарезать, салат нашинковать. Продукты смешать, добавив рубленый укроп, заправить сахаром и солью.

Подавать к столу, залив сметаной и украсив зеленью.

РЫБНЫЕ ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И БЛЮДА

Икра зернистая

(Диеты 5; 10; 11; 15)

Зернистая икра — 30 г, лимон, зеленый лук — 10 г, зелень петрушки.

Икру положить в розетку, украсить лимоном, зеленым луком и петрушкой. До подачи на стол держать в холодном месте.

Икра паюсная

(Диеты 5; 11; 15)

Паюсная икра — 30 г, зеленый лук — 10 г, зелень петрушки.

Паюсную икру можно подавать в розетках или же оформить в виде колбаски, нарезанной тонкими кружочками.

Кнели рыбные в желе

(Диеты 5; 11; 15)

Судак — 75 г, белый хлеб — 10 г, молоко — 40 г, сливочное или растительное масло — 10 г, соль, яйцо — 1/4 шт., рыбный бульон — 65 г, желатин — 3 г, салат — 10 г.

Приготовить фарш: половину филе судака припустить и охладить. Припущенную и сырую мякоть дважды пропустить через мясорубку вместе с замоченным в молоке белым хлебом. Добавив половину масла,

соль и сырые желтки, массу хорошо выбить и осторожно соединить со взбитыми белками. Затем разделать при помощи двух столовых ложек небольшие кнели (клецки). Выложить их на противень, смазанный маслом, залить холодной водой, прокипятить минут пять, вынуть шумовкой и остудить. Из яиц и молока приготовить паровой омлет и нарезать его небольшими кубиками. Кнели с омлетом уложить в формочку, залить рыбным бульоном с разведенным в нем желатином и охладить.

Перед подачей формочку опустить на секунду в горячую воду, кнели выложить на блюдо и украсить листьями салата.

Паштет из рыбьей печени

(Диеты 10; 11; 13; 15)

Консервированный паштет растереть со сливочным маслом. Выбить, выложить на тарелочку, заровнять ножом, украсить сливочным маслом и бордюром из шинкованного салата.

Пудинг рыбный в желе

(Диеты 5; 10; 11; 15)

Судак — 75 г, белый хлеб — 15 г, молоко — 20 г, сливочное или растительное масло — 10 г, яйцо — 1 шт., лимон — 10 г, огурцы — 10 г, зелень петрушки — 5 г, бульон — 60 г, желатин — 3 г, соль.

Приготовленный как для кнелей рыбный фарш выложить в формочку, смазанную маслом, и довести на пару до готовности. Пудинг охладить, украсить ломтиками лимона и огурцов, зеленью и залить рыбным бульоном с разведенным в нем желатином.

Рыба заливная

(Диеты 11; 13; 15)

Рыба — 100 г, бульон — 100 г, коренья — 20 г, соль, перец, лимон — 1/5 шт., огурцы — 20 г, зелень петрушки — 4 г, желатин — 3 г.

Рыбу разделать, филе снять. Из костей, кореньев сварить бульон, заправить солью и перцем. Отварить в нем филе и промыть холодной кипяченой водой. Положить в глубокую посуду, украсить лимоном, огурцом, зеленью и залить бульоном с растворенным в нем желатином.

♣ Салат из крабов

(Диеты 10; 11; 15)

Картофель — 35 г, морковь — 20 г, яйцо — 1/2 шт., огурцы — 40 г, салат — 10 г, соль, соус провансаль — 20 г, крабы — 50 г.

Вареные картофель и морковь, крутое яйцо, свежие огурцы нарезать тонкими ломтиками и смешать с шинкованным салатом. Посолить, заправить соусом провансаль и соком от крабов. Уложить горкой в салатник, украсить крабами, кусочками яйца и огурца.

♣ Фрикадельки рыбные в маринаде

(Диеты 11; 15)

Рыба — 75 г, белый хлеб — 10 г, сливочное масло — 5 г, мука — 5 г, растительное масло — 20 г. *Для маринада*: морковь — 30 г, репчатый лук — 20 г, белые коренья — 15 г, томат-пюре — 15 г, сахар — 5 г, соль.

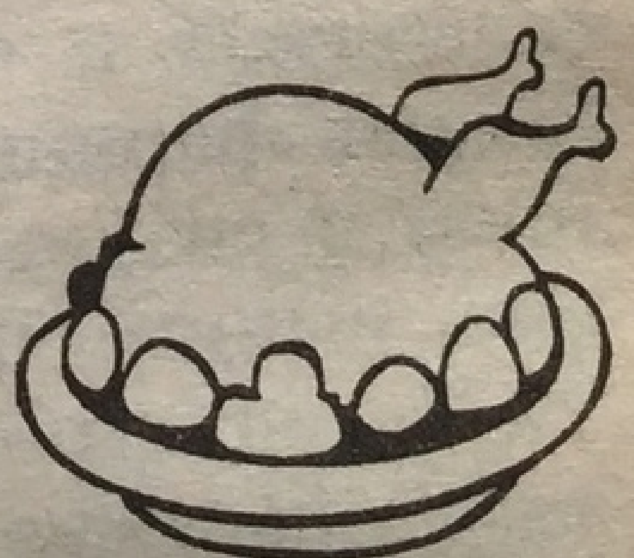
Филе рыбы без кожи и костей дважды пропустить через мясорубку вместе с замоченным в холодной воде и отжатым белым хлебом. Массу выбить, добавив сливочное масло, и посолить. Сформовать фрикадельки, запанировать их в муке и обжарить или отварить. Из овощей и растительного масла приготовить маринад, залить им фрикадельки, прокипятить и остудить. Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

МЯСНЫЕ ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И БЛЮДА

♣ Куры заливные

(Диеты 5; 11; 15)

Курятина — 100 г, бульон — 75 г, желатин — 3 г, яйцо — 1/2 шт., лимон — 1/4 шт., огурцы — 15 г, зелень петрушки — 5 г.



Курицу отварить и остудить в бульоне. Отделить мясо от костей, оставив их только в крылышках. Растворить в бульоне предварительно замоченный желатин. Курятину

положить в глубокую форму, украсить крутым яйцом, лимоном, свежим огурцом, зеленью, залить частью бульона и охладить. Затем положить еще один слой мяса и украшения, влить оставшийся бульон и вторично охладить.

Перед подачей к столу на секунду погрузить форму в горячую воду и выложить заливное на плоское блюдо.

Куры отварные с хреном и сметаной

(Диеты 5, 10, 11 и 13 — без хрена)

Курятина — 100 г, сметана — 20 г, лимонная кислота — 2 г, сахар — 2 г, хрен — 15 г.

Курицу отварить и остудить в бульоне. Отделить мясо от костей так, чтобы филейчики и ножки остались целыми. Разделить на порции. Каждую из них положить в тарелку и залить сметаной с лимонной кислотой, сахаром и тертым хреном.

Куры фаршированные (галантин)

(Диеты 5 и 10 — без сока и специй; 11; 13; 15)

Курятина — 80 г, телятина или свинина — 35 г, яйцо — 1/4 шт., молоко или сливки — 60 г, мускатный орех, сало-шпик — 15 г, фисташки — 10 г, соль.

Курицу натереть мукой, опалить, обмыть. Ножки и крылья обрубить. Вдоль спины сделать разрез и осторожно снять кожу. Затем тушку выпотрошить, вымыть, снять оба филейчика и остальную мякоть, кости отделить.

Телятину (или свинину) и курятину, кроме филейчиков, трижды пропустить через мясорубку. Массу соединить с сырым яйцом, молоком или сливками и хорошо выбить. Добавить мускатный орех, сало-шпик, нарезанное мелкими кубиками, предварительно ошпаренные фисташки и соль.

Кожу курицы разложить на влажной салфетке. Оба филейчика разбить тяпкой в тонкий пласт и положить на кожу. Сверху положить фарш. Края кожи соединить, разрез зашить, придать изделию вид целой тушки, обернуть салфеткой и в нескольких местах перевязать шпагатом. Залить фаршированную курицу холодной водой или бульоном и сварить на слабом огне. Остудить в том же бульоне, вынуть, положить под легкий пресс и охладить.

Перед подачей снять салфетку и нарезать тонкими ломтями. Гарнировать овощами и желе из куриного бульона.

Мясо отварное в белом маринаде

(Диеты 5; 11; 15)

Мясо — 80 г, репчатый лук — 20 г, лук-порей — 10 г, белые коренья — 20 г, морковь — 25 г, растительное масло — 15 г, лимонная кислота, лавровый лист, сахар — 5 г, соль.

Мясо (мягкую часть) залить холодной водой, быстро довести до кипения, затем сварить на слабом огне. Остудить в бульоне и нарезать поперек мышечных волокон.

Приготовить маринад: нарезанные соломкой овощи спассеровать в сотейнике, влить немного бульона, прокипятить, заправить лимонной кислотой, лавровым листом, сахаром и солью. Перед подачей к столу мясо залить холодным маринадом.

Паштет из печени в желе (фромаж)

(Диеты 5; 11; 15)

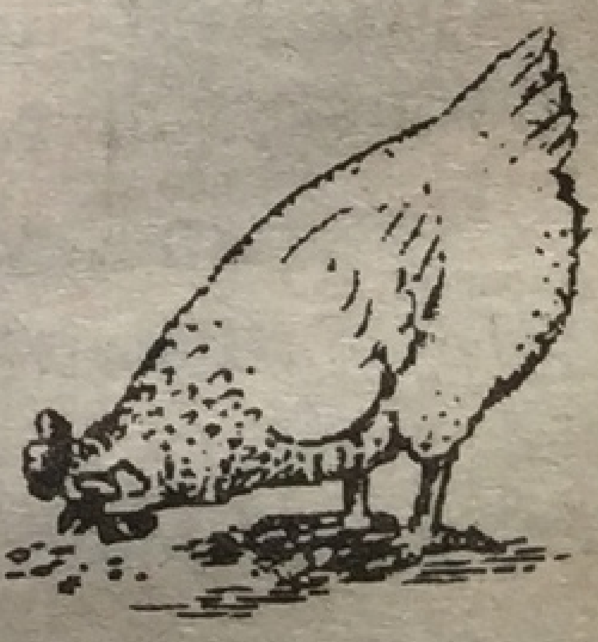
Печень — 80 г, сало-шпик — 15 г, репчатый лук — 15 г, морковь — 5 г, белые коренья — 5 г, лавровый лист, перец горошком, соль, сливочное масло — 20 г, сыр — 20 г, мускатный орех — 1 г, бульон — 75 г, желатин — 3 г, яйцо — 1/5 шт., лимон — 1/5 шт.

Печень, сало-шпик, часть овощей стушить с добавлением специй и соли, пропустить два—три раза через мясорубку или протереть через сито. Массу выбить со сливочным маслом, постепенно добавляя натертый сыр и мускатный орех. Завернуть паштет в лощеную бумагу и придать ему форму толстой колбасы. На дно формочки налить немного бульона с разведенным в нем желатином и охладить. Затем уложить на желе тонко нарезанные отварные овощи, крутое яйцо и лимон. Закрепить их, влив немного полузастывшего желе. Поверх него положить аккуратно нарезанный паштет, залить его полузастывшим желе и охладить.

Перед подачей к столу форму на секунду погрузить в горячую воду и выложить паштет на плоское блюдо.

Салат из кур

(Диеты 5; 10; 11; 15)



Курятина — 100 г, огурцы — 30 г, картофель — 50 г, яйцо — 3/4 шт., соль, соус провансаль — 20 г, салат — 10 г.

Способ приготовления такой же, как в предыдущем рецепте.

Салат из мяса

(Диеты 5 и 10 — без масла и лука, со сметаной; 11; 15)

Мясо — 75 г, картофель — 70 г, зеленые бобы — 10 г, растительное масло — 15 г, помидоры — 10 г, огурцы — 20 г, салат — 10 г, зеленый лук — 50 г, зелень петрушки — 5 г, яйцо — 1/4 шт.

Отварное мясо, сваренный в кожуре картофель, вареные бобы и свежие огурцы мелко нарезать. Салат и зеленый лук нашинковать. Продукты соединить, посолить и заправить растительным маслом. Уложить горкой в салатник, украсить кружочками помидоров и петрушкой, посыпать крошками крутого яйца.

Язык заливной

(Диеты 5; 10 — в вегетарианском желе; 11; 13; 15)

Язык — 85 г, соль, бульон — 75 г, желатин — 3 г, яйцо — 1/4 шт., лимон — 10 г, огурцы — 15 г, зелень петрушки — 5 г.

Язык залить холодной водой, посолить и сварить на слабом огне. Переложить в холодную воду и снять кожу. Из бульона и желатина приготовить желе. На дно блюда налить немного желе, охладить. Сверху уложить ломтики языка, украсить крутым яйцом, лимоном, свежим огурцом, зеленью и постепенно влить оставшееся желе.

МОЛОЧНЫЕ ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И БЛЮДА

Масло с зеленью

(Диеты 5; 10; 11; 13; 15)

Сливочное масло — 25 г, зелень петрушки — 3 г, лимонный сок — 1 г, соль.

Размягченное сливочное масло растереть с рубленой зеленью, лимонным соком и солью. Завернуть в пергаментную бумагу в виде колбаски и охладить в воде со льдом. Перед подачей бумагу снять и масло нарезать кружочками.

Масло с тертым сыром

(Диеты 5; 11; 13; 15)

Сливочное масло — 25 г, сыр — 15 г.

Размягченное сливочное масло смешать с тертым сыром. Придав массе желаемую форму, украсить кусочком сливочного масла или тертым сыром и охладить.

Творог с овощами и фруктами

(Диеты 5 — с ксилитом; 10; 11; 15)

Творог — 100 г, сливочное масло — 15 г, сахар — 15 г, изюм — 20 г, урюк — 10 г, морковь — 10 г, салат — 5 г.

Творог пропустить через мясорубку, смешать с растертым сливочным маслом, сахаром, изюмом, урюком, мелко нарезанной тушеной морковью и рубленым салатом. Массу уложить пирамидкой на тарелку и украсить фруктами.

Творожная масса

(Диеты 5; 10; 11; 13; 15)

Творог — 100 г, сливочное масло — 15 г, сахар — 15 г, сметана — 10 г, изюм — 20 г, урюк — 15 г, грецкие орехи — 20 г, ванилин.

Сливочное масло растереть добела, постепенно добавляя сахар, протертый творог, сметану, изюм, урюк, поджаренные и растолченные орехи, ванилин. Массу уложить на тарелку пирамидкой и украсить фруктами и орехами.

Творожная паста зеленая

(Диеты 10; 11; 13; 15)

Творог — 100 г, сливочное масло — 15 г, морковь — 50 г, 1/2 яичного желтка, сахар — 20 г, ванилин, мука — 52 г, молоко — 30 г, шпинат — 30 г, грецкие орехи — 10 г.

Приготовить крем: сливочное масло (10 г) растереть добела, постепенно добавляя тушеную протертую морковь, сырые желтки, протертый творог, сахар, ванилин, муку. Массу развести холодным молоком и проварить до загустения. Затем крем остудить и, добавив размягченное сливочное масло, хорошо выбить. Четвертую часть крема оставить для

украшения. Оставшийся крем соединить с протертым творогом, протертым отварным шпинатом и поджаренными рублеными орехами. Готовой пасте придать желаемую форму. Сверху украсить кремом. До подачи к столу держать на холоде.

Творожная паста ореховая

(Диеты 5 — с ксилитом; 10; 11; 13; 15)

Творог — 100 г, сливочное масло — 15 г, сахар — 15 г, ванилин, грецкие орехи — 30 г.

Сливочное масло растереть добела, постепенно добавляя сахар, протертый творог, ванилин и поджаренные толченые орехи. Выложить на тарелку, придать красивую форму и посыпать толчеными орехами.

Творожная паста розовая

(Диеты 5; 10; 11; 13; 15)

Творог — 100 г, сливочное масло — 15 г, морковь — 40 г, сахар — 15 г, пшеничная мука — 5 г, молоко — 30 г, ванилин.

Приготовить крем: сливочное масло (10 г) растереть добела, постепенно добавляя протертую тушеную морковь, протертый творог, сахар, муку; массу развести молоком, проварить до загустения, остудить и, добавив сливочное масло и ванилин, выбить. Творожную пасту уложить на тарелку и украсить кремом.

Творожная паста шоколадная

(Диеты 10; 11; 13; 15)

Творог — 150 г, сливочное масло — 15 г, морковь — 50 г, сахар — 20 г, 1/2 яичного желтка, пшеничная мука — 5 г, какао — 1 г, молоко — 30 г, шоколад — 5 г.

Приготовить крем: сливочное масло (10 г) растереть добела, постепенно добавляя протертую тушеную морковь, протертый творог, сахар, желток, муку, какао; массу развести молоком и проварить до загустения. Остудить и, добавив размягченное сливочное масло, хорошо выбить. Часть крема оставить для украшения. Оставшийся крем смешать с протертым творогом. Пасту уложить на тарелку. Придав желаемую форму, украсить кремом, посыпать шоколадной крошкой и охладить.

Яйца в желе

(Диеты 5; 11; 15)

Яйца — 2 шт., помидоры — 80 г, салат — 10 г, бульон — 90 г, желатин — 3 г.

Крутые яйца разрезать пополам, уложить в салатник на помидоры, нарезанные кружочками. Украсить бордюром из шинкованного салата и постепенно залить остывшим мясным бульоном с разведенным в нем желатином.

Яйца рубленые со сметаной

(Диеты 10; 11; 13; 15)

Яйца — 2 шт., сметана — 30 г, простокваша — 10 г, укроп — 3 г.

Крутые яйца мелко посечь, уложить на тарелку, залить сметаной, смешанной с простоквашей, и посыпать укропом.

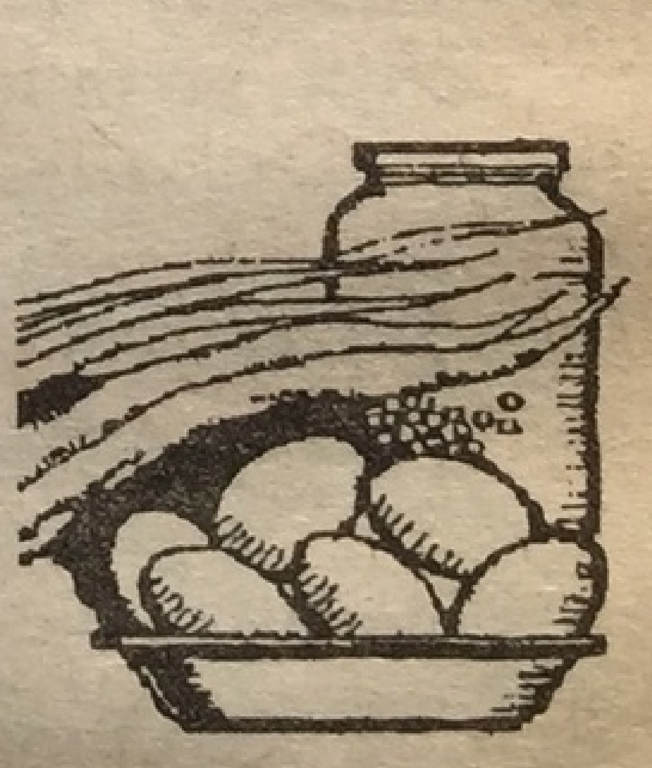
Яйца, фаршированные желтками и ветчиной с зеленью, под соусом провансаль

(Диеты 5; 11; 15)

Яйца — 2 шт., нежирная ветчина — 25 г, укроп — 2 г, помидоры — 80 г, соус провансаль — 20 г, зеленый лук — по вкусу.

Крутые яйца разрезать вдоль. Желтки вынуть, протереть через сито, соединить с рубленой ветчиной и зеленью. Полученным фаршем наполнить яйца, уложить на тарелку, загарнировать помидорами, протертыми через сито желтками, зеленым луком и укропом. Затем залить соусом провансаль.

Яйца, фаршированные желтками, сыром и зеленью, под соусом провансаль



(Диеты 5; 11; 15)

Яйца — 2 шт., сыр — 20 г, зелень — 3 г, сметана — 10 г, салат — 20 г, лимонная кислота, сахар — 2 г, соус провансаль — 20 г.

Крутые яйца разрезать вдоль пополам. Желтки вынуть, протереть через сито, соединить с тертым сыром, рубленой зеленью и сметаной. Полученным фаршем заполнить яйца. Нашинкованный салат заправить лимонной кислотой и сахаром, выложить на тарелку, поверх положить фаршированные яйца и залить их соусом провансаль.

ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ

Бульон с вермишелью

(Диеты 11; 13; 15)

Мясной прозрачный бульон — 400 г, вермишель — 30 г.

Вермишель отварить в большом количестве воды, откинуть на сито, промыть кипяченой водой, выложить в кастрюлю и влить туда немного бульона.

При подаче к столу вермишель положить в тарелку и залить горячим бульоном.

Примечание. Так же готовят бульон с домашней лапшой.

Бульон с кнелями

(Диеты 11; 13; 15)

Мясной прозрачный бульон — 450 г; *для кнелей:* мясо — 50 г, белый хлеб — 10 г, яйцо — 1/6 шт., молоко или вода — 15 г, сливочное масло — 2 г.

Мясо (без жира и сухожилий) два—три раза пропустить через мясорубку вместе с размоченным белым хлебом. Добавив яйцо, молоко или воду, массу хорошо выбить. Ложкой разделать кнели, положить их в смазанный сотейник и залить крутым кипятком. Вынуть шумовкой и откинуть на сито.

При подаче к столу кнели положить в тарелку и залить горячим бульоном.

Бульон с рисово-овощной запеканкой

(Диеты 11; 15)

Мясной прозрачный бульон — 450 г; *для запеканки:* морковь — 25 г, белые коренья — 10 г, белокочанная капуста —

20 г, сливочное масло — 10 г, рис — 25 г, яйцо — 1/3 шт., голландский сыр — 10 г.

Овощи нашинковать и припустить в сливочном масле. Рис отварить, откинуть на сито и соединить с сырым яйцом. Форму смазать сливочным маслом, дно и стенки посыпать сухарями. Уложить в форму рис и тушеные овощи в три слоя (овощи — посредине). Посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу. Запеканку нарезать по два кусочка на порцию.

Бульон с яичными хлопьями

(Диеты 11; 13; 15)

Мясной прозрачный бульон — 500 г, яйцо — 1 шт.

Яйцо взбить и ввести через дуршлаг в кипящий бульон, непрерывно помешивая.

ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ

Борщ полтавский

(Диеты 11; 15)

Бульон из птицы — 250 г, свекла — 45 г, морковь — 20 г, белые коренья — 20 г, лимонная кислота, томат — 15 г, соль, репчатый лук — 20 г, сливочное масло — 5 г, лавровый лист, душистый перец, белокочанная капуста — 150 г, картофель — 50 г, сахар — 5 г, сало-шпик — 10 г, зелень петрушки — 5 г; *для галушек:* вода — 10 г, пшеничная мука — 25 г, яйцо — 1/4 шт.; сметана — 25 г.

Свеклу, морковь, белые коренья нарезать соломкой и припустить в жире, снятом с бульона, с добавлением лимонной кислоты, томата, соли. Ввести пассерованный лук, лавровый лист и душистый перец.

В кипящий бульон положить капусту, нарезанную шашками, и картофель кубиками. Довести до кипения, добавить тушеные овощи, еще раз прокипятить и заправить борщ солью, сахаром, толченым салом, рубленой петрушкой. Готовый борщ снять с огня и дать ему настояться 15–20 мин.

Приготовить галушки: в кипящую подсоленную воду всыпать муку (1/3 общего количества), размешать и остудить. Затем ввести оставшуюся муку, яйца и замесить некрутое тесто. Раскатать пласт толщиной 0,5 см, нарезать небольшими квадратиками и отварить их в подсоленной воде.

При подаче к столу положить в тарелку кусочек птицы, галушки. Заправить борщ сметаной.

Рассольник с почками

(Диеты 5 и 10 — без соли; 11; 15)

Мясной бульон — 300 г, репчатый лук — 20 г, сливочное масло — 10 г, морковь — 40 г, белые коренья — 20 г, соленые огурцы — 90 г, почки — 55 г, картофель — 75 г, пшеничная мука — 5 г, рассол, сметана — 30 г, зелень — 5 г.

Рубленый лук спассеровать в сливочном масле. Добавить морковь и белые коренья, нарезанные брусочками, и стушить. Соленые огурцы очистить, нарезать ромбиками и проварить в небольшом количестве бульона. Почки отварить и нарезать ломтиками.

В кипящий бульон положить картофель, тушеные овощи, огурцы, почки и мучную пассеровку. Довести до готовности и заправить огуречным рассолом.

При подаче к столу в тарелку положить сметану и рубленую зелень.

Суп из курицы

(Диеты 11; 15)

Вода — 500 г, курица — 50 г, специи, соль, репчатый лук — 40 г, сливочное масло — 15 г, лимонная кислота, яйцо (желток) — 1 шт., зелень петрушки — 8 г.

Курицу отварить в воде, добавив специи и соль. Бульон процедить, вновь поставить на огонь. Ввести пассерованный в сливочном масле лук. Проварив суп 10–15 мин, снять с огня и заправить смесью лимонной кислоты с сырым желтком.

При подаче к столу в тарелку положить курятину. Заправить рубленой петрушкой.

Суп из сборных овощей

(Диеты 13 — в протертом виде; 10 — без соли; 11; 15)

Мясной бульон — 250 г, репчатый лук — 15 г, сливочное масло — 10 г, белые коренья — 20 г, морковь — 20 г, кабач-

ки — 25 г, белокочанная капуста — 60 г, картофель — 60 г, зеленый горошек — 20 г, зеленые бобы — 25 г, соль, помидоры — 45 г, говядина — 55 г, зеленый лук — 12 г, зелень петрушки — 1 г.

Рубленый лук спассеровать в сливочном масле. Ввести нарезанные белые коренья и морковь, протушить до полуготовности, затем положить нарезанные брусочками кабачки и довести до готовности. В кипящий бульон положить нашинкованную капусту, картофель брусочками, тушеные овощи, зеленый горошек, зеленые бобы. Перед концом варки заправить солью и помидорами, нарезанными дольками.

При подаче к столу в тарелку положить отварную говядину, рубленый зеленый лук и зелень.

Суп картофельный

(Диеты 5 и 10 — без соли; 11; 15)

Мясной бульон — 350 г, репчатый лук — 20 г, сливочное масло — 15 г, белые коренья — 40 г, картофель — 135 г, соль, говядина — 55 г, зелень петрушки — 4 г.

Рубленый лук спассеровать в сливочном масле. Ввести коренья, нарезанные кружочками, и тушить до готовности.

В кипящий бульон положить нарезанный пластинками картофель и тушеные овощи, довести суп до готовности и присолить.

При подаче к столу в тарелку положить отварную говядину и рубленую зелень.

Суп с рисом и томатом

(Диеты 11; 15)

Мясной бульон — 350 г, репчатый лук — 20 г, морковь — 20 г, белые коренья — 15 г, сливочное масло — 10 г, томат — 10 г, рис — 20 г, картофель — 75 г, соль, говядина — 55 г, зелень петрушки — 4 г.

Лук, морковь, белые коренья мелко нарезать, спассеровать и затем припустить в томате. В кипящий бульон положить промытый рис и нарезанный дольками картофель; вскипятить, добавить заправку и довести до готовности. Незадолго до конца варки посолить.

При подаче к столу в тарелку положить отварную говядину и рубленую зелень.

Щи зеленые

(Диеты 11; 15)

Мясной бульон — 250 г, шпинат — 80 г, щавель — 80 г, зеленый лук — 25 г, сливочное масло — 10 г, мука — 10 г, картофель — 55 г, соль, говядина — 55 г, яйцо — 1/2 шт., сметана — 30 г, зелень петрушки — 4 г.

Шпинат и щавель перебрать, промыть, припустить в воде, откинуть на сито и пропустить через мясорубку; отвар сохранить. Рубленый зеленый лук спассеровать в сливочном масле и соединить с пюре из шпината и щавеля; массу протушить 15–20 мин, размешать с подсушенной мукой, постепенно развести бульоном и вскипятить. Ввести в щи сваренный отдельно картофель вместе с водой, в которой он варился, и соль. Подкислить щи отваром зелени.

При подаче к столу в тарелку положить отварную говядину, крутое яйцо, сметану и рубленую петрушку.

Щи зеленые из крапивы

(Диеты 11; 15)

Мясной бульон — 250 г, крапива — 120 г, репчатый лук — 20 г, сливочное масло — 10 г, зеленый лук — 25 г, пшеничная мука — 10 г, картофель — 70 г, соль, специи, лимонная кислота, говядина — 55 г, яйцо — 1/2 шт., сметана — 30 г, зелень петрушки — 4 г.

Молодую крапиву промыть и ошпарить; половину нашинковать, а вторую половину припустить в бульоне и пропустить через мясорубку. Репчатый лук спассеровать в сливочном масле, добавить нарезанный зеленый лук и крапиву; массу припустить в течение 20–30 мин, размешать с мукой, предварительно подсушенной и разведенной бульоном. Полученную заправку положить в кипящий бульон. Затем ввести в щи отдельно сваренный картофель вместе с водой, в которой он варился, соль, специи и лимонную кислоту.

Кроме крапивы в щи можно класть щавель, шпинат, свекольную ботву, листья редиса.

При подаче к столу в тарелку положить отварную говядину, вареное яйцо, сметану, рубленую зелень. К щам рекомендуется подать ватрушки с творогом.

Щи из свежей капусты

(Диеты 5 — без лука; 10 — без соли; 11; 15)

Мясной бульон — 250 г, репчатый лук — 20 г, сливочное масло — 10 г, морковь — 30 г, белые коренья — 25 г, томат — 10 г, белокочанная капуста — 100 г, картофель — 60 г, пшеничная мука — 5 г, соль, специи, говядина — 55 г, сметана — 30 г, зелень — 4 г.

Рубленый лук спассеровать в сливочном масле; добавив нарезанные брусочками морковь и белые коренья, влить томат; заправку стушить. В кипящий бульон положить капусту, нарезанную шашками, и ломтики картофеля. Вскипятив, ввести тушеные овощи и довести до готовности. Заправить щи мучной пассеровкой, солью, специями.

При подаче к столу в тарелку положить отварную говядину, сметану и рубленую зелень.

РЫБНЫЕ СУПЫ

Солянка рыбная

(Диеты 11; 15)

Рыбный бульон — 300 г, рыба — 60 г, репчатый лук — 30 г, сливочное масло — 15 г, томат — 15 г, соленые огурцы — 40 г, соль, специи, головизна — 30 г, хрящи, маслины или оливки — 10 г, лимон — 1/10 шт., зелень петрушки — 5 г.

Рыбу осетровых пород ошпарить, очистить от костных чешуек, промыть и нарезать на куски вместе с кожей. Филе судака, морского окуня и т. д. нарезать вместе с кожей, вынув косточки. Рубленый лук спассеровать в сливочном масле и припустить в томате. Соленые огурцы очистить от кожицы и, удалив семена, нарезать мелкими ломтиками. В кипящий бульон положить подготовленные продукты, проварить 10–15 мин, добавить соль, специи

и головизну. При подаче к столу в тарелку положить отваренные рыбьи хрящи, маслины, кусочек лимона без кожицы и рубленую зелень.

Суп-пюре рыбный

(Диеты 5 и 10 — без соли; 11; 13; 15)

Рыбный бульон — 400 г, репчатый лук — 15 г, белые коренья — 20 г, сливочное масло — 15 г, пшеничная мука — 15 г, рыба (судак) — 60 г, соль, сливки или молоко — 50 г, яйцо (желток) — 1/3 шт.

Рубленый лук и белые коренья спассеровать в сливочном масле, смешать с мукой и слегка прогреть. Пассеровку развести бульоном (100 г); в полученном соусе проварить рыбу в течение 10–15 мин. Затем массу протереть через сито, соединить с бульоном и размешать. Довести суп до кипения, посолить и заправить сливками, смешанными с сырым желтком и сливочным маслом. До подачи суп держать теплым.

Суп-рассольник рыбный

(Диеты 11; 15)

Рыбный бульон — 250 г, репчатый лук — 15 г, сливочное масло — 15 г, белые коренья — 20 г, морковь — 30 г, соленые огурцы — 80 г, картофель — 75 г, рыба — 60 г, пшеничная мука — 5 г, сметана — 25 г, зелень петрушки — 4 г.

Рубленый лук спассеровать в сливочном масле; добавив нарезанные брусочками белые коренья и морковь, припустить до готовности. Соленые огурцы нарезать ромбиками и проварить в небольшом количестве бульона. В кипящий бульон положить картофель, тушеные овощи, огурцы вместе с бульоном, отварную рыбу. Прокипятив, ввести мучную пассеровку. Готовый рассольник заправить сметаной и огуречным рассолом.

При подаче к столу в тарелку положить рубленую зелень.

Суп рыбный с фрикадельками

(Диеты 11; 15)

Рыбный бульон — 300 г, рыба (судак) — 50 г, пшеничный хлеб — 10 г, репчатый лук — 20 г, молоко — 15 г, яйцо (белок) — 1/5 шт., картофель — 150 г, сливочное масло — 10 г, соль, зелень петрушки — 4 г.

Филе рыбы (без костей и кожи) три—четыре раза пропустить через мясорубку вместе с замоченным в воде хлебом и репчатым луком. Массу хорошо выбить, соединить с молоком и взбитыми белками, еще раз выбить; разделать фрикадельки, сварить их в рыбном бульоне, откинуть на сито, промыть кипяченой водой. В процеженный бульон положить нарезанный картофель и пассерованный в сливочном масле лук. Суп довести до готовности и посолить.

При подаче к столу в тарелку положить фрикадельки и рубленую зелень.

Уха рыбная

(Диеты 11; 13; 15)

Рыбный бульон — 450 г, рыба — 120 г, репчатый лук — 25 г, морковь — 15 г, белые коренья — 15 г, яйцо (белок) — 1/4 шт., соль.

Рыбу отварить вместе с овощами, вынуть из бульона и промыть кипяченой водой. Взбитый белок развести рыбным бульоном (50 г), ввести оттяжку в бульон. Довести до кипения на слабом огне, посолить и процедить через салфетку. При подаче к столу в тарелку положить отварную рыбу. К ухе рекомендуется подавать расстегаи.

ПЮРЕОБРАЗНЫЕ СУПЫ

Суп-пюре из зеленого горошка

(Диеты 11; 13; 15)

Мясной бульон — 320 г, зеленый горошек — 160 г, пшеничная мука — 15 г, сливочное масло — 15 г, соль, сливки или молоко — 50 г, яйцо (желток) — 1/3 шт.

Зеленый горошек припустить в бульоне, протереть горячим через сито, соединить с мучной пассеровкой, развести оставшимся бульоном, вскипятить, заправить солью и сливками или молоком, смешанным с желтком. До подачи держать суп теплым.

При подаче к столу в тарелку положить кусочек сливочного масла.

Суп-пюре из зеленых бобов

(Диеты 11; 13; 15)

Мясной бульон — 300 г, зеленые бобы — 160 г, пшеничная мука — 15 г, сливочное масло — 15 г, соль, сливки или молоко — 50 г, яйцо (желток) — 1/3 шт.

Молодые зеленые бобы мелко нарезать, припустить в бульоне, протереть, соединить с мучной пассеровкой, развести бульоном, вымешать и вскипятить. Суп процедить через сито, заправить солью, сливками или молоком, смешанным с желтком и сливочным маслом. До подачи держать суп теплым.

Суп-пюре из курицы

(Диеты 11; 13; 15)

Мясной бульон — 400 г, курятина — 50 г, репчатый лук — 10 г, сливочное масло — 15 г, белые коренья — 15 г, пшеничная мука — 15 г, соль, сливки или молоко — 50 г, яйцо (желток) — 1/3 шт.

Курицу сварить, мясо отделить от костей и дважды пропустить через мясорубку. Репчатый лук спассеровать в сливочном масле; добавив белые коренья, припустить до готовности. Овощи соединить с куриным мясом и мучной пассеровкой, развести бульоном, прокипятить. Суп заправить солью и сливками или молоком, смешанным с желтком. До подачи держать суп теплым.

К супу можно подать гренки из белого хлеба или пирожки.

Суп-пюре из курицы и картофеля

(Диеты 11; 13; 15)

Мясной бульон — 350 г, курятина — 40 г, репчатый лук — 10 г, сливочное масло — 15 г, белые коренья — 15 г, картофель — 75 г, мускатный орех, пшеничная мука — 10 г, соль, сливки или молоко — 50 г, яйцо (желток) — 1/3 шт.

Курицу сварить, мясо отделить от костей. Рубленый лук спассеровать в сливочном масле; добавив белые коренья, припустить до готовности, развести бульоном и прокипятить. Картофельное пюре вместе с мускатным орехом и курятиной пропустить через мясорубку, протереть через сито и ввести в кипящий бульон. Влить мучную пассеровку.

суп прокипятить, процедить, заправить солью и сливками или молоком, смешанным с желтком. До подачи держать суп теплым.

♣ Суп-пюре из печени

(Диеты 11; 15)

Мясной бульон — 350 г, репчатый лук — 15 г, сливочное масло — 15 г, печень — 100 г, морковь — 15 г, белые коренья — 15 г, пшеничная мука — 10 г, соль, сливки или молоко — 50 г, яйцо (желток) — 1/3 шт.

Рубленый лук спассеровать в сливочном масле; добавив печень, морковь и белые коренья, тушить до готовности. Массу пропустить через мясорубку, протереть через сито, соединить с мучной пассеровкой и ввести в кипящий бульон. Суп прокипятить, процедить, заправить солью, сливками или молоком, смешанным с желтком. До подачи держать суп теплым.

♣ Суп-пюре из цветной капусты

(Диеты 11; 13; 15)

Мясной бульон — 300 г, цветная капуста — 150 г, пшеничная мука — 15 г, сливочное масло — 15 г, соль, сливки или молоко — 50 г, яйцо (желток) — 1/3 шт.

Цветную капусту разобрать на кочешки, припустить в подсоленном бульоне, протереть через сито. Пюре соединить с мучной пассеровкой и положить в кипящий бульон. Суп прокипятить, процедить, заправить солью и сливками или молоком, смешанным с желтком и сливочным маслом. До подачи держать суп теплым.

♣ Суп-пюре из цветной капусты и картофеля

(Диеты 11; 13; 15)

Вода — 500 г, картофель — 100 г, цветная капуста — 100 г, сливочное масло — 10 г, рис — 20 г, молоко — 110 г, соль.

Картофель нарезать, капусту разобрать на кочешки. Продукты залить водой (300 г), припустить, добавив сливочное масло (5 г) и протереть через сито. Промытый рис засыпать в кипящую воду (200 г)

и варить в течение часа, затем протереть, ввести в суп. Прокипятив, заправить молоком и солью.

Перед подачей к столу в тарелку положить кусочек сливочного масла.

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ СУПЫ

Суп из свежих грибов

(Диеты 11; 15)

Вода — 300 г, репчатый лук — 15 г, сливочное масло — 15 г, морковь — 15 г, белые коренья — 20 г, свежие грибы — 60 г, картофель — 40 г, соль, пшеничная мука — 5 г, сметана — 20 г, зеленый лук — 15 г, укроп — 5 г.

Репчатый лук спассеровать в сливочном масле; добавив коренья, припустить. Грибы нарезать ломтиками, ошпарить, откинуть на сито, залить водой и варить 30–40 мин. Затем ввести нарезанный кубиками картофель, лук с кореньями, соль и мучную пассеровку.

При подаче к столу в тарелку положить сметану, рубленый зеленый лук и укроп.

Суп из цветной или брюссельской капусты

(Диеты 5 — без картофеля; 10; 11; 15)

Вода — 350 г, морковь — 20 г, белые коренья — 20 г, сливочное масло — 15 г, картофель — 80 г, капуста — 100 г, соль, зелень петрушки — 5 г.

Морковь и белые коренья нарезать тонкими пластинками и припустить в сливочном масле; добавив картофель, нарезанный пластинками, и воду (100 г), тушить до готовности. Затем ввести отваренную капусту вместе с отваром, суп прокипятить и заправить солью.

При подаче к столу в тарелку положить рубленую петрушку.

Суп из щавеля и картофеля

(Диеты 10; 11; 15)

Вода — 250 г, репчатый лук — 15 г, сливочное масло — 15 г, белые коренья — 20 г, щавель — 120 г, картофель — 80 г, соль,

сметана — 30 г, яйцо — 1/2 шт., зеленый лук — 15 г, зелень петрушки — 4 г.

Репчатый лук спассеровать в сливочном масле; добавив белые коренья, нарезанные соломкой, и крупно нарезанный щавель, стушить.

В кипящую воду положить картофель, затем тушеные овощи. Готовый суп снять с огня и заправить солью и сметаной.

При подаче к столу в тарелку положить крутое яйцо, рубленый зеленый лук и зелень.

Суп-пюре из брюссельской капусты

(Диеты 10; 11; 15)

Вода — 300 г, брюссельская капуста — 150 г, рис — 20 г, соль, сливки или молоко — 70 г, яйцо — 1/3 шт., сливочное масло — 15 г.

Брюссельскую капусту нарезать и сварить вместе с рисом в воде. Затем протереть через сито, развести овощным отваром, прокипятить и заправить солью, сливками или молоком, смешанным с яйцом и сливочным маслом.

Суп-пюре из кабачков

(Диеты 5; 10; 11; 13; 15)

Вода — 300 г, кабачки — 160 г, рис — 20 г, соль, сливки или молоко — 70 г, яйцо — 1/3 шт., сливочное масло — 15 г.

Кабачки нарезать и сварить вместе с рисом в воде. Затем протереть через сито, развести овощным отваром, прокипятить, заправить солью и сливками или молоком, смешанным с яйцом и сливочным маслом.

Суп с овощами и лиственной зеленью

(Диеты 10; 11; 15)

Вода — 350 г, лук-порей — 15 г, морковь — 40 г, белые коренья — 20 г, сливочное масло — 15 г, спаржа — 35 г, цветная капуста — 50 г, салат — 20 г, шпинат — 15 г, щавель — 15 г, соль, зелень петрушки — 5 г.

Лук-порей, морковь, белые коренья нарезать и спассеровать в сливочном масле. Добавив шинкованную спаржу и разобранную

на кочешки цветную капусту, соединить с овощным отваром и варить до готовности. Незадолго до конца варки в суп положить нашинкованные салат, шпинат, щавель и соль.

При подаче к столу в тарелку положить рубленую зелень.

СЛИЗИСТЫЕ СУПЫ

Суп овсяный с заправкой

(Диеты 10; 11; 13)

Вода — 550 г, овсяная крупа — 40 г, сливки или молоко — 50 г, яйцо — 1/3 шт., сливочное масло — 20 г.

Овсяную крупу перебрать, промыть, залить водой и разварить. Затем процедить. Отвар прогреть и заправить молоком или сливками, смешанными с яйцом и сливочным маслом.

Суп перловый на молоке с яйцом

(Диеты 11; 13; 15)

Вода — 700 г, перловая крупа — 40 г, молоко — 150 г, яйцо (желток) — 1/4 шт., сахар — 3 г, сливочное масло — 20 г.

Крупу промыть, залить холодной водой и варить на слабом огне 2—3 ч. Затем протереть через сито. Отвар прокипятить и заправить молочно-желточной смесью с сахаром.

При подаче к столу в тарелку положить кусочек сливочного масла.

МОЛОЧНЫЕ СУПЫ

Суп молочный заварной с клубникой

(Диеты 5; 10; 11; 13; 15)

Молоко — 400 г, яйцо (желток) — 1/2 шт., сахар — 10 г, клубника — 135 г.

В растертые с сахаром желтки влить, непрерывно помешивая, кипящее молоко. Проварить, не доводя

до кипения. Снять с огня, остудить и ввести протертую (100 г) и целую (35 г) клубнику. К столу подавать в холодном виде.

Суп молочный из моркови с манной крупой

(Диеты 5; 10; 11; 13; 15)

Молоко — 400 г, вода — 50 г, морковь — 90 г, манная крупа — 25 г, сахар — 10 г, сливочное масло — 10 г.

Морковь мелко нарезать, стушить в воде и протереть через сито. В кипящее молоко засыпать манную крупу, проварить 10 мин. Зятем ввести морковное пюре и сахар.

При подаче к столу в тарелку положить сливочное масло.

Суп молочный овощной

(Диеты 5; 13 — без сахара; 10; 11; 15)

Молоко — 350 г, вода — 50 г, морковь — 40 г, цветная капуста — 50 г, кабачки — 40 г, сахар — 5 г, сливочное масло — 10 г.

Морковь нарезать соломкой и припустить в воде до полуготовности. Затем положить цветную капусту и кабачки, нарезанные кусочками. Доведя до готовности, влить горячее молоко, прокипятить, заправить сахаром.

При подаче к столу в тарелку положить кусочек масла.

Суп молочный с инжиром и курагой

(Диеты 5; 10; 11; 15)

Молоко — 400 г, вода — 50 г, инжир — 50 г, курага — 40 г, яйцо (желток) — 1/3 шт., сахар — 10 г.

Инжир и курагу замочить, мелко нарезать, отварить в кипящем молоке, разбавленном водой. Сняв с огня, заправить желтком, смешанным с молоком и сахаром.

Суп молочный с персиками

(Диеты 5; 10; 11; 13; 15)

Молоко — 400 г, персики — 120 г, сахар — 10 г, корица, яйцо (желток) — 1/3 шт.

Персики очистить, нарезать и стушить в собственном соку, добавив сахар и корицу. Молочно-яичную смесь проварить, не

доводя до кипения, снять с огня, остудить и соединить с персиками. К столу подать в холодном виде.

Суп молочный с тыквой и манной крупой

(Диеты 5; 10; 11; 13; 15)

Молоко — 350 г, вода — 100 г, тыква — 100 г, манная крупа — 25 г, сахар — 10 г, соль, сливочное масло — 10 г.

Тыкву очистить, мелко нарезать, стушить в воде, протереть через сито. В кипящее молоко засыпать манную крупу, проварить 10 мин, затем ввести тыкву. Готовый суп заправить сахаром и солью. При подаче к столу в тарелку положить кусочек масла.

Суп молочный с фруктами и орехами

(Диеты 10; 11; 15)

Молоко — 350 г, вода — 50 г, дыня — 60 г, персики — 40 г, инжир — 30 г, сахар — 10 г, орехи — 30 г, яйцо (желток) — 1/4 шт.

Дыню очистить, персики ошпарить и очистить от кожицы, косточки вынуть; инжир замочить. Подготовленные продукты мелко нарезать, стушить в воде, залить горячим молоком и прокипятить. Заправить суп сахаром, дроблеными поджаренными орехами, желтком.

ФРУКТОВЫЕ СУПЫ

Окрошка из фруктов

(Диеты 5 — без щавеля; 10; 11; 15)

Фруктовый настой — 300 г, яблоки — 40 г, дыня — 20 г, персики — 40 г, вишни — 40 г, щавель — 15 г, салат — 20 г, сахар — 10 г, сметана — 35 г.

Яблоки и дыню очистить; вынув сердцевину, мякоть нарезать кубиками. Персики ошпарить, очистить от кожицы, мякоть измельчить. Вишню перебрать, промыть, косточки удалить. Щавель и салат посечь. Приготовить фруктовый настой: очистки от фруктов залить кипятком и выдержать под крышкой 1,5–2 ч, затем процедить. Подготовленные продукты залить фруктовым настоем.

При подаче к столу в тарелку положить сахар и сметану.

♣ Суп из вишен

(Диеты 5; 10; 11; 13; 15)

Вода — 300 г, вишни — 200 г, сахар — 15 г, сливки или сметана — 30 г.

Вишни промыть, косточки вынуть. Половину общего количества размять и протереть через сито. Косточки растолочь, залить водой и прокипятить. Процеженным отваром залить вишни и вишневое пюре. Суп довести до кипения, остудить и заправить сахаром. При подаче к столу можно положить в тарелку сливки или сметану.

♣ Суп из дыни, яблок и лимона

(Диеты 5 — без сахара, на ксилите; 13 — протертый; 10; 11; 15)

Вода — 350 г, дыня — 100 г, яблоки — 70 г, сахар — 15 г, лимон — 1/3 шт.

Дыню и яблоки очистить, мелко нарезать и засыпать сахаром. Очистки залить кипятком, прокипятить 10 мин и настоять в течение часа; затем настой процедить и вскипятить с лимонной цедрой. Соединив настой и фрукты, заправить суп лимонным соком и сахаром.

При подаче к столу в тарелку положить кусочек лимона.

♣ Суп из клубники

(Диеты 5; 10; 11; 13; 15)

Вода — 300 г, сахар — 15 г, картофельная мука — 5 г, клубника — 180 г, сливки — 60 г.

Воду вскипятить с сахаром и заварить картофельной мукой, разведенной в воде. Ввести клубнику, снять с огня и настоять в течение часа.

При подаче к столу в тарелку положить сливки.

♣ Суп из кураги с рисом

(Диеты 5; 10; 11; 15)

Вода — 450 г, курага — 80 г, рис — 20 г, сахар — 15 г, сливки — 50 г.

Курагу промыть, нарезать, залить кипят-

ком и настоять в течение часа. Затем ввести вареный рис и сахар.

При подаче к столу можно заправить суп сливками.

Суп из чернослива

(Диеты 13 — в протертом виде; 5 — на ксилите; 10; 11; 15)

Вода — 400 г, чернослив — 80 г, сахар — 10 г, картофельная мука — 5 г, сливки — 50 г.

Чернослив замочить и промыть. Вынув косточки, мелко нарезать, залить кипятком, прокипятить с сахаром 5 мин и заварить картофельной мукой, разведенной в холодной воде. Заправить сахаром и сливками.

Суп из яблок и ревеня

(Диеты 13 — в протертом виде; 5 — без сахара; 10; 11; 15)

Вода — 350 г, свежие яблоки — 120 г, ревень — 50 г, сахар — 15 г.

Яблоки и ревень очистить и положить в кипящую воду. Добавив сахар, прокипятить и охладить.

Суп из яблок на отваре шиповника

(Диеты 5 — на сахарине; 10; 11; 13; 15)

Вода — 400 г, яблоки — 160 г, сахар — 15 г, шиповник — 30 г.

Яблоки очистить, нарезать, засыпать сахаром. Очистки вместе с шиповником залить кипятком, проварить 5–10 мин, затем настоять в течение часа. Процеженный настой соединить с яблоками. Заправить суп лимонной кислотой.

К супу можно подать вареный рис или гренки.

Суп-пюре из малины

(Диеты 5; 10; 11; 13; 15)

Вода — 300 г, малина — 180 г, сахар — 15 г, сливки — 60 г.

Малину очистить и промыть; половину общего количества протереть через сито, мезгу залить кипятком, настоять

в течение часа и процедить. Пюре смешать с сахаром и сливками, развести настоем и положить целые ягоды. К супу подать мелкие сухарики.

Суп фруктовый витаминный

(Диеты 13 — в протертом виде; 5; 10; 11; 13; 15)

Вода — 500 г, пшеничные отруби — 50 г, шиповник — 20 г, картофельная мука — 6 г, клубника — 90 г, абрикосы — 65 г, сахар — 15 г, сливки — 60 г.

Отруби развести в небольшом количестве холодной воды, заварить кипятком (200–300 г), проварить, настоять в течение часа. Шиповник промыть, растереть скалкой, залить кипятком (200 г), прокипятить под крышкой 5 мин и настоять в течение 2 ч. Затем оба настоя процедить, соединить, прогреть и заварить картофельной мукой, разведенной в холодной воде. Ввести клубнику, нарезанные абрикосы, сахар и сливки.

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

Борщ холодный

(Диеты 5; 10 — без лука и укропа; 11; 15)

Овощной отвар — 250 г, репчатый лук — 10 г, растительное масло — 15 г, свекла — 70 г, морковь— 20 г, белые коренья — 20 г, томат — 10 г, грибы — 40 г, белокочанная капуста — 70 г, картофель — 50 г, сахар — 5 г, соль, маслины — 30 г, зелень петрушки—5 г.

Рубленый лук спассеровать в растительном масле; добавив нашинкованные свеклу, морковь и белые коренья, томат и немного овощного отвара, припустить. Грибы залить кипятком, промыть, отварить, нашинковать и ввести в овощи. В кипящую воду положить шинкованную капусту и мелко нарезанный картофель; прокипятив, добавить тушеные овощи, грибной отвар и довести до готовности. Заправить борщ солью и сахаром.

При подаче к столу в тарелку положить маслины и зелень.

Суп витаминный

(Диеты 5 — без лука; 10 — без лука, соли и зелени; 11; 15)

Вода — 400 г, пшеничные отруби — 50 г, шиповник — 20 г, шпинат — 80 г, клубника — 90 г, яйцо — 1/2 шт., лимон — 1/3 шт., сахар — 10 г, сметана — 30 г, соль, орехи — 35 г.

Отруби залить кипятком, прокипятить и настоять в течение часа. Шиповник растереть скалкой, залить кипятком, проварить 5 мин и настоять в течение часа. Оба настоя процедить и соединить. Ввести протертый шпинат, припущенный в собственном соку, клубнику, рубленые яйца, нарезанный пластинками лимон, сахар, сметану, соль и дробленые орехи.

РЫБНЫЕ БЛЮДА

Кнели рыбные

(Диеты 5 — без соли; 10; 15)

Рыба — 100 г, белый хлеб — 10 г, молоко — 20 г, соль, яйцо — 1/4 шт., сливки — 30 г, сливочное масло — 10 г.

Филе рыбы без кожи пропустить через мясорубку, соединить с хлебом, замоченным в молоке, и вновь дважды перемолоть. Массу вымешать, постепенно добавляя соль, белки, сливки или молоко. Затем разделать двумя столовыми ложками в виде клецек и выложить их в сотейник. Залить горячей водой и прокипятить 5 мин. Готовые кнели вынуть шумовкой и подать со сливочным маслом или под молочным соусом.

Котлеты рыбные паровые

(Диеты 10; 13)

Рыба — 100 г, белый хлеб — 20 г, молоко — 25 г, яйцо — 1/8 шт., сливочное масло — 10 г.

Приготовить фарш, как указано в предыдущем рецепте. Разделать котлеты и сварить их на пару или в сотейнике, подлив немного воды. Подать со сливочным маслом.

♣ Пудинг рыбный паровой

(Диеты 10; 11; 13; 15)

Рыба — 125 г, белый хлеб — 20 г, молоко — 35 г, яйцо — 1/4 шт., сливочное масло — 15 г.

Филе отделить от костей и кожи. Половину пропустить через мясорубку, соединить с замоченным в молоке хлебом и вновь дважды перемолоть. Вторую половину отварить в небольшом количестве воды, соединить с котлетной массой, пропустить через мясорубку и вымешать с растопленным маслом и желтками. Затем ввести взбитые белки, массу выложить в смазанную маслом формочку и сварить на пару.

Гарнировать картофельным или овощным пюре. Отдельно подать молочный соус.

♣ Рулет из рыбы, фаршированный омлетом

(Диеты 5; 11; 13; 15)

Рыба — 100 г, белый хлеб — 20 г, молоко — 30 г, яйцо — 1/2 шт., укроп — 3 г, сливочное масло — 15 г, сухари — 3 г.

Филе отделить от костей и кожи, пропустить через мясорубку, соединить с хлебом, замоченным в молоке, посолить и вновь дважды перемолоть. Добавив размягченное сливочное масло и сырые яйца, массу выбить и выложить слоем в 1,5–2 см на влажную салфетку. Сверху положить омлет, приготовленный из яиц, молока, укропа. Свернуть рулет и положить его на смазанный маслом противень швом книзу. Поверхность загладить, смазать яйцом, посыпать сухарями, полить растопленным маслом. Запечь рулет в духовом шкафу или сварить на пару. При подаче к столу нарезать на порции, полить растопленным маслом и посыпать зеленью.

♣ Фрикадельки рыбные с зеленью

(Диеты 10 — без соли; 11; 15)

Рыба — 100 г, белый хлеб — 10 г, молоко — 20 г, сливочное масло — 15 г, шпинат — 15 г, укроп — 3 г, соль.

Мякоть рыбы без костей и кожи пропустить через мясорубку, соединить с хлебом, размоченным в молоке, и вновь дважды перемолоть. Развести массу молоком и выбить с растопленным маслом, пюре из

шпината, рубленым укропом, солью. Разделать мелкие фрикадельки (по 8—10 шт. на порцию) и отварить их в воде на слабом огне. Гарнировать картофельным или овощным пюре, заправленным рыбным бульоном.

МЯСНЫЕ БЛЮДА

Беф-строганов из отварной говядины

(Диеты 10 — без соли; 13; 15)

Говядина — 150 г, сливочное масло — 15 г, пшеничная мука — 5 г, морковь — 30 г, сметана или сливки — 20 г.

Нежирное отварное мясо нашинковать и, влив немного кипяченой воды, протушить 10 мин. Затем добавить протертую вареную морковь, молочный соус, приготовленный на подсушенной муке без масла. Перемешав, влить сметану или сливки, прокипятить и заправить маслом.

Подать с овощным пюре, рассыпчатым рисом, вермишелью или домашней лапшой.

Биточки паровые в витаминном соусе

(Диеты 5; 10; 11; 13; 15)

Говядина — 120 г, белый хлеб — 25 г, молоко — 10 г, витаминный соус — 90 г.

Мясо зачистить, пропустить через мясорубку, соединить с белым хлебом, размоченным в молоке, и вновь дважды перемолоть. Массу развести водой, вымешать, разделать на круглые биточки (по два на порцию) и сварить их на пару.

Подать под витаминным соусом из шиповника. Гарнировать овощным пюре.

Говядина отварная, запеченная в молочном соусе

(Диеты 5 и 10 — без соли и сыра; 11; 15)

Говядина — 150 г, молочный соус — 80 г, картофель — 100 г, сыр — 5 г, сливочное масло — 15 г.

На дно порционной сковороды налить немного молочного соуса. Положить отварное мясо. Обложить его кружочками вареного картофеля. Залить молочным соусом,

посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовом шкафу.

Говядина по-славянски

(Диеты 5 и 10 — без соли; 11; 15)

Говядина — 150 г, красный мясной соус — 50 г, репчатый лук — 20 г, чернослив — 15 г, изюм — 10 г, укроп — 5 г.

Мясо отварить, нарезать на порции и залить красным мясным соусом. Добавив пассерованный лук, размоченный чернослив и изюм, тушить 10—15 мин.

Подать к столу с отварным или жареным картофелем, посыпав рубленой зеленью.

Котлеты из отварного мяса и овощей запеченные

(Диеты 5 — без сыра; 10; 11; 15)

Говядина — 150 г, морковь — 20 г, цветная капуста — 30 г, яйцо — 1/2 шт., сливочное масло — 15 г, сметана — 15 г, пшеничная мука — 2 г, сыр — 5 г.

Отварное мясо пропустить два—три раза через мясорубку вместе с вареной морковью и цветной капустой. Добавив яйцо и сливочное масло, массу выбить, разделать на котлеты. Положить их на сковороду, смазанную маслом, полить сметаной, смешанной с мукой, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

Котлеты паровые

(Диеты 5 и 10 — без соли; 11; 13; 15)

Говядина — 120 г, белый хлеб — 25 г, яйцо — 1 шт., молоко — 25 г, сливочное масло — 15 г.

Мясо зачистить, пропустить через мясорубку, соединить с замоченным в молоке хлебом и вновь дважды перемолоть. Посолив, развести водой. Выбить с яйцами. Разделать котлеты и сварить их на пару. Подать с маслом или молочным соусом.

Пудинг из отварного мяса и овощей

(Диеты 5 — без сыра; 10; 11; 13; 15)

Говядина — 150 г, цветная капуста — 30 г, морковь — 20 г, манная крупа — 5 г, зеленые бобы — 20 г, яйцо — 1/2 шт., сливочное масло — 15 г, сухари — 5 г, сыр — 5 г.

Отварное мясо дважды пропустить через мясорубку, соединить с пюре из вареной капусты и моркови, манной крупой, мелко нарубленными вареными бобами. Добавив желтки и растопленное масло, массу выбить, затем осторожно перемешать со взбитыми белками, выложить в формочку, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Поверхность загладить, посыпать тертым сыром и сбрызнуть растопленным маслом. Пудинг запечь в духовом шкафу. Подать с маслом или сметанным соусом.

Телятина, запеченная в молочном соусе

(Диеты 5 — без сыра; 11; 15)

Телятина — 150 г, молочный соус — 85 г, сливочное масло — 15 г, сыр — 5 г.

Отварную телятину нарезать на порции, положить на противень, дно которого покрыто молочным соусом, залить оставшимся соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

Гарнировать отварным картофелем, макаронами.

Фрикадельки паровые

(Диеты 5; 10; 11; 13; 15)

Говядина — 150 г, рис — 15 г, яйцо — 1/5 шт., сливочное масло — 15 г.

Мясо зачистить и пропустить два—три раза через мясорубку вместе с вязкой рисовой кашей. Добавив яйцо и растопленное масло, массу выбить. Разделать фрикадельки, залить их холодной водой, прокипятить в течение 5 мин, вынуть шумовкой и подать с маслом.

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ И КРОЛИКА

Биточки куриные паровые

(Диеты 5; 10 — без соли; 11; 13; 15)

Курятина — 100 г, белый хлеб — 20 г, молоко — 25 г, соль, сливочное масло — 15 г.

Мякоть отделить от костей, пропустить через мясорубку, соединить с замоченным в молоке хлебом и вновь

два—три раза перемолоть. Добавив немного размягченного сливочного масла и соль, массу выбить, разделать на биточки (по два—три на порцию) и отварить их на пару. Подать со сливочным маслом.

♣ Кнели куриные паровые

(Диеты 11; 13; 15)

Курятина — 120 г, рис — 10 г, молоко — 25 г, яйцо — 1/5 шт., сливочное масло — 15 г.

Мякоть без кожи пропустить один—два раза через мясорубку, соединить с вязкой рисовой кашей, протереть через сито и выбить с яйцами, постепенно подливая молоко. Двумя столовыми ложками разделать кнели, выложить их в смазанный сливочным маслом сотейник, залить водой, прокипятить и вынуть шумовкой на сито. Подать с маслом.

♣ Котлеты из отварных кур паровые

(Диеты 5 — без желтка; 10; 11; 13; 15)

Курятина — 120 г, рис — 10 г, молоко — 20 г, яйцо — 1/3 шт., сливочное масло — 15 г.

Мякоть отварной курицы вместе с вязкой рисовой кашей пропустить два—три раза через мясорубку, соединить с желтками и маслом, выбить. Ввести взбитые белки, разделать котлеты (по две на порцию) и сварить их на пару.

Подать с маслом или молочным соусом.

♣ Пюре из индейки

(Диеты 5; 10; 11; 13; 15)

Индюшатина — 100 г, молочный соус — 80 г, сливочное масло — 20 г.

Мясо отварной индейки дважды пропустить через мясорубку, вымешать с густым молочным соусом, солью, маслом, прогреть и подать, положив сверху кусочек масла.

♣ Рагу из кролика

(Диеты 5; 11; 12; 15)

Обработанную тушку разрубить вместе с костями по три кусочка на порцию. Мясо обжарить и припустить в бульоне. Картофель, морковь и кабачки нарезать

«чесночком» и обжарить. Цветную капусту и горошек отварить до полуготовности. Подготовленные овощи соединить с мясом. Рагу залить красным мясным соусом и довести до готовности. Незадолго до конца варки ввести нарезанные помидоры.

Рулет куриный паровой, фаршированный омлетом

(Диеты 5 — с белковым омлетом; 10; 11; 13; 15)

Мясо — 100 г, белый хлеб — 15 г, молоко — 35 г, яйцо — 3/4 шт., сливочное масло — 15 г.

Котлетную массу из курятины выбить со сливочным маслом и разложить ровным слоем на влажной марле. Сверху положить паровой омлет. Свернуть рулет, перевязать его ниткой и отварить на пару.

Подать к столу, полив растопленным маслом.

Суфле из курицы паровое

(Диеты 5 — без желтков; 10 — без соли; 11; 13)

Курятина — 100 г, молочный соус — 80 г, сливочное масло — 15 г, яйцо — 1/2 шт.

Мясо отварной курицы дважды пропустить через мясорубку, выбить с молочным соусом, маслом и желтками. Добавив взбитые в пену белки, массу вымешать, выложить в смазанную маслом формочку и сварить на пару.

Перед подачей к столу полить растопленным маслом. Гарнировать овощным пюре, вермишелью.

Примечание. Так же готовят суфле из кролика. Можно в котлетную массу ввести пюре из цветной капусты.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ, БОБОВЫХ, ГРИБОВ И КАРТОФЕЛЯ

Баклажаны, запеченные в молочном соусе

(Диеты 5 и 10 — с ограничением соли; 11; 15)

Баклажаны — 150 г, соль, пшеничная мука — 10 г, сливочное масло — 15 г, молочный соус — 80 г, сыр — 10 г.

Баклажаны обмыть, очистить, нарезать кружочками, посолить и оставить на 10–15 мин для удаления горечи.

Затем запанировать в муке и обжарить. Уложить на порционную сковороду, залить молочным соусом, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу.

♣ Баклажаны, тушенные в сметане

(Диеты 5 и 10 — с ограничением соли; 11; 15)

Баклажаны — 150 г, соль, отвар — 10 г, сливочное масло — 15 г, сметанный соус — 40 г, зелень петрушки — 5 г.

Очищенные баклажаны нарезать кружочками, посолить и оставить на 10–15 мин для удаления горечи. Затем осушить, припустить в овощном отваре с маслом, залить сметанным соусом и прогреть 5–7 мин. При подаче к столу посыпать рубленой зеленью.

♣ Биточки из свеклы с изюмом

(Диеты 5 — в запеченном виде; 10 — без соли; 11; 15)

Свекла — 180 г, молоко — 20 г, сливочное масло — 15 г, изюм — 10 г, манная крупа — 15 г, яйцо — 1/2 шт., пшеничная мука — 15 г.

Сваренную в кожуре свеклу очистить, нашинковать и припустить в молоке с маслом, добавив изюм. Затем засыпать манную крупу. Массу проварить 10 мин, остудить и вымешать с яйцами. Разделать биточки, запанировать их в муке и обжарить. Подать с маслом или сметаной.

♣ Биточки из цветной капусты

(Диеты 5 — в запеченном виде; 10; 11; 13)

Цветная капуста — 130 г, молочный соус — 70 г, сухари — 15 г, сливочное масло — 15 г.

Капусту отварить в подсоленной воде, откинуть, посечь и соединить с густым молочным соусом или вязкой манной кашей. Массу разделать на биточки. Запанировать их в сухарях и обжарить. Подать с маслом или сметаной.

♣ Биточки морковные с изюмом

(Диеты 5; 10; 11; 15)

Морковь — 150 г, молоко — 40 г, изюм — 20 г, манная крупа — 15 г, яйцо — 1/2 шт., сахар — 5 г, сухари — 15 г, сливочное масло — 20 г.

Морковь очистить, нашинковать и стушить в молоке. Ввести изюм. Проварив 5 мин, массу вымешать с манной крупой, яйцом и сахаром. Разделать биточки, запанировать их в сухарях и обжарить. При подаче к столу полить растопленным маслом.

Запеканка из моркови, яблок и риса

(Диеты 5; 10; 11; 13 — в протертом виде; 15)

Морковь — 70 г, молоко — 80 г, рис — 15 г, яблоки — 60 г, сахар — 10 г, яйцо — 1/2 шт., сливочное масло — 15 г.

Морковь нарезать лапшой, стушить в молоке, смешать с вареным рисом, нашинкованными яблоками и подслащенной яично-молочной смесью. Массу выложить в смазанную маслом формочку и запечь в духовом шкафу. Подать с маслом или сметаной.

Кабачки, запеченные в молочном соусе

(Диеты 5 и 10 — без соли; 11)

Кабачки — 175 г, мука — 10 г, сливочное масло — 15 г, молочный соус — 70 г, сыр — 5 г.

Очищенные кабачки нарезать кружочками или дольками, запанировать в муке, обжарить, положить на сковороду, залить молочным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета. При подаче посыпать рубленой петрушкой.

Капуста фаршированная

(Диеты 5 — без лука; 10; 11; 15)

Белокочанная капуста — 120 г, зеленый лук — 15 г, морковь — 40 г, белые коренья — 20 г, сливочное масло — 15 г, рис — 15 г, яйцо — 1/2 шт., сметанный соус — 40 г, зелень — 5 г.

Целый кочан капусты отварить, удалив кочерыжку. Рубленый лук спассеровать с кореньями, соединить с вареным рисом и сырым яйцом. Развернув капустные листья, переложить их фаршем, придать изделию вид целого кочана, положить его в сотейник основанием книзу, залить сметанным соусом и запечь.

Перед подачей к столу кочан нарезать на порции, полить соусом и посыпать рубленой зеленью.

Пудинг из свеклы, яблок и творога

(Диеты 5 — без сахара; 10; 11; 15)

Свекла — 80 г, яблоки — 40 г, творог — 50 г, сахар — 10 г, манная крупа — 15 г, яйцо — 1/2 шт., сливочное масло — 15 г.

Свеклу сварить в кожуре, очистить и пропустить через мясорубку. Яблоки мелко нарезать. Творог протереть. Подготовленные продукты соединить, вымешать с сахаром, манной крупой, желтками, взбитыми белками. Массу выложить на противень, смазанный маслом, и запечь в духовом шкафу. Подать со сметаной.

Рулет из капусты

(Диеты 5 — без риса; 10; 15)

Капуста — 120 г, молоко — 20 г, манная крупа — 15 г, морковь — 40 г, рис — 10 г, яйцо — 1/2 шт., изюм — 15 г, сливочное масло — 15 г.

Капусту нашинковать, стушить в молоке с маслом, соединить с манной крупой и прогреть 5 мин. Слегка остудив, вымешать с яйцами. Морковь натереть, стушить, смешать с вареным рисом и изюмом. Капусту уложить на влажную салфетку слоем в 2 см, посредине положить начинку. Свернуть рулет, положить его швом книзу на смазанный маслом противень, смазать яйцами и запечь в духовом шкафу. Подать с маслом.

Примечание. По этому способу можно приготовить рулет из моркови с начинкой из цветной капусты, из сборных овощей и омлета и т. д.

Суфле из картофеля и моркови

(Диеты 5; 10; 11; 13; 15)

Картофель — 150 г, молоко — 30 г, морковь — 50 г, яйцо — 1/2 шт., сливочное масло — 10 г, сметана — 30 г.

Морковь припустить в молоке, соединить с вареным картофелем. Массу протереть через сито, вымешать со сметаной, желтком и взбитым белком, выложить в формочку, смазанную маслом, и сварить на водяной бане. Подать с маслом или сметаной.

Омлет с сыром

(Диеты 11; 13; 15)

Яйца — 2 шт., молоко — 50 г, сливочное масло — 15 г, сыр — 20 г.

Яично-молочную смесь вылить на сковороду с разогретым маслом, поджарить. Затем посыпать омлет тертым сыром и свернуть в виде пирога. Перед подачей полить растопленным маслом.

Суфле творожное с миндалем и яблоками

(Диеты 5; 10; 11; 15)

Творог — 60 г, яблоки — 60 г, миндаль — 20 г, манная крупа — 16 г, сахар — 15 г, яйцо — 1/2 шт., сливочное масло — 15 г, сметана — 30 г.

Творог пропустить через мясорубку и соединить с сырым или вареным яблочным пюре, толченым жареным миндалем, манной крупой, сахаром, яичным желтком. Добавив взбитый белок, массу осторожно вымешать, уложить в смазанную маслом формочку и запечь. Перед подачей полить сметаной.

Суфле яичное

(Диеты 5 — без белка; 10; 11; 15)

Молочный соус — 100 г, яйца — 2 шт., сливочное масло — 15 г.

В молочный соус ввести желтки и взбитые белки. Массу осторожно вымешать, уложить в смазанную маслом формочку и сварить на пару. Перед подачей полить растопленным маслом.

Творожный пудинг

(Диеты 10; 11; 13; 15)

Творог — 140 г, манная крупа — 10 г, молоко — 20 г, яйцо — 1/2 шт., сахар — 15 г, сливочное масло — 10 г, сметана — 30 г.

Творог пропустить через мясорубку и соединить с манной крупой, замоченной в молоке, яичным желтком и сахаром. Затем добавить взбитый белок, массу осторожно вымешать, уложить в формочку, смазанную маслом, и сварить на пару или запечь в духовом шкафу. Подать со сметаной.

Яйца фаршированные

(Диеты 10; 11; 15)

Яйца — 2 шт., молочный соус — 50 г, сыр — 5 г, сливочное масло — 15 г.

Сваренное вкрутую яйцо, не снимая скорлупы, разрезать острым ножом вдоль на две части. Затем снять скорлупу. Яйцо изрубить и смешать с молочным соусом и маслом. Полученной смесью заполнить скорлупу. Поверхность фарша посыпать тертым сыром и сбрызнуть растопленным маслом. Запечь яйца в духовом шкафу до золотистого цвета.

КРУПЯНЫЕ БЛЮДА

Запеканка гречневая с творогом паровая

(Диеты 5 — в запеченном виде; 10; 13)

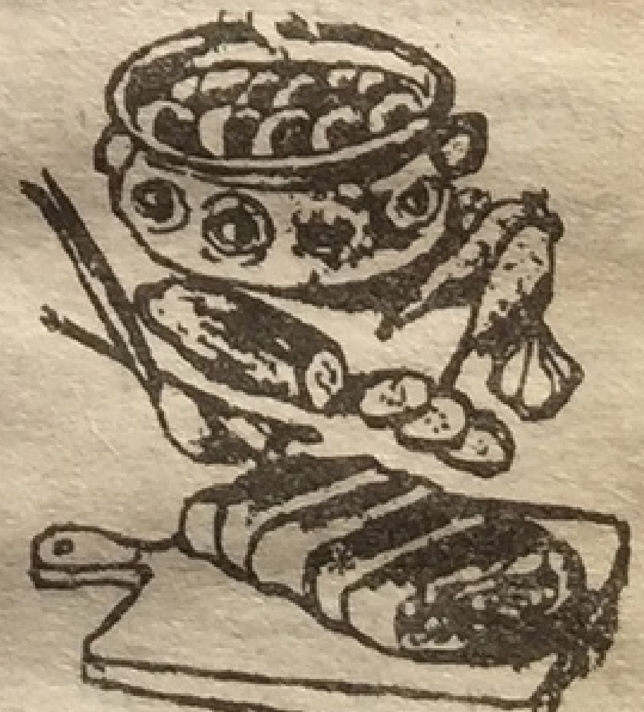
Гречневая крупа — 40 г, молоко — 100 г, творог — 50 г, сахар — 10 г, яйцо — 1/2 шт., сливочное масло — 15 г, сметана — 30 г.

Кашу, сваренную на молоке, пропустить через мясорубку и соединить с протертым творогом, сахаром, маслом, желтком и взбитым белком. Массу вымешать, уложить в формочки, смазанные маслом, и сварить на пару. При подаче к столу полить сметаной.

Пудинг манный с творогом и овощами

(Диеты 13 — с протертыми овощами; 5; 10; 11; 15)

Манная крупа — 40 г, молоко — 120 г, морковь — 10 г, цветная капуста — 15 г, сливочное масло — 15 г, сахар — 10 г, творог — 40 г, яйцо — 1/2 шт.



Овощи мелко нарезать и припустить в масле и молоке. Кашу, сваренную на молоке, соединить с сахаром, протертым творогом, тушеными овощами, желтками и взбитыми белками. Массу выложить на смазанный маслом противень и, смазав поверхность яйцом, запечь в духовом шкафу или сварить на пару.

При подаче к столу полить растопленным маслом.

Суфле из гречневой крупы с творогом

(Диеты 5; 10; 11; 13; 15)

Гречневая крупа — 50 г, молоко — 100 г, творог — 75 г, сахар — 10 г, яйцо — 1/2 шт., сливочное масло — 15 г.

Кашу, сваренную на молоке, протереть через сито, вымешать с протертым творогом, сахаром, желтком и взбитым белком, выложить в смазанную маслом формочку и сварить на водяной бане. Подать с маслом.

ГАРНИРЫ

Баклажаны, тушенные в сметане

(Диеты 5 — без соли; 10; 11; 15)

Баклажаны — 100 г, сметана — 15 г.

Баклажаны очистить, нарезать небольшими дольками, посолить, положить в сотейник, залить сметаной и стушить.

Горошек с морковью в молочном соусе

(Диеты 5 и 10 — без соли; 15)

Горошек — 40 г, морковь — 40 г, молочный соус — 40 г, сахар — 5 г.

Молодой горошек отварить и соединить с тушеной морковью, нарезанной кубиками. Заправив сахаром и молочным соусом, прокипятить.

Кабачки, тушенные в сметане

(Диеты 5 — без зелени петрушки и соли; 10; 11; 13; 15)

Кабачки — 100 г, сметанный соус — 20 г, зелень петрушки — 4 г, сливочное масло — 10 г.

Очищенные от кожуры и сердцевины кабачки нарезать ромбиками, припустить в воде, залить сметанным соусом и прокипятить.

При подаче к столу посыпать рубленой зеленью и положить кусочек масла.

Салат из кабачков, капусты и яблок

(Диеты 5 — без сахара; 10; 11; 15)

Кабачки — 20 г, белокочанная капуста — 20 г, яблоки — 20 г, сахар — 5 г, сметана — 25 г.

Очищенные кабачки, капусту и яблоки нашинковать, соединить и заправить сахаром и сметаной.

Салат из свеклы с изюмом и лиственной зеленью

(Диеты 5; 10; 11; 15)

Свекла — 45 г, салат — 20 г, изюм — 20 г, сахар — 5 г, сметана — 20 г.

Вареную или печеную свеклу натереть, соединить с шинкованным салатом и изюмом, заправить сахаром и сметаной.

Тыквенное пюре

(Диеты 5; 10; 11; 13; 15)

Тыква — 80 г, молоко — 30 г, молочный соус — 30 г.

Тыкву очистить, мелко нарезать, стушить в молоке или собственном соку, пропустить через мясорубку и заправить молочным соусом.

ДЕСЕРТНЫЕ БЛЮДА

Воздушный пирог абрикосовый

(Диеты 5; 10; 11; 15)

Абрикосы — 50 г, сахар — 35 г, яйцо (белок) — 1/2 шт., сливочное масло — 2 г, сливки — 100 г.

Абрикосы припустить в собственном соку, протереть и варить с сахаром до тех пор, пока капля сиропа будет сминаться

между пальцами, как мягкое тесто. Белки взбить и вылить в пену кипящий сироп; массу осторожно перемешать, выложить на порционную сковороду, смазанную маслом, поверхность разгладить ножом. Частью взбитой массы наполнить кондитерский мешок, чтобы украсить пирог. Испечь пирог непосредственно перед подачей и посыпать сахарной пудрой. Отдельно подать сливки или молоко.

Зефир яблочный

(Диеты 5; 10; 11; 13; 15)

Яблоки — 40 г, сахар — 35 г, вода — 50 г, желатин — 5 г, яйцо (белок) — 1/2 шт.

Печеные или вареные яблоки протереть через сито. Густой сахарный сироп (25 г сахара на 50 г воды) проварить с замоченным желатином, затем ввести яблочное пюре и вскипятить. Белки взбить в пену, понемногу подливая горячий сироп. Массу разлить в смоченные водой формы и охладить.

При подаче к столу зефир залить оставшимся сиропом.

Меренги со сливками

(Диеты 5; 10; 11; 13; 15)

Яйцо (белок) — 1/2 шт., сахар — 25 г, сливки — 60 г, сахарная пудра — 15 г, ваниль.

Белки взбить с сахаром, выпустить в виде небольших булочек на противень, застланный бумагой, и высушить в духовом шкафу. Взбитые на льду сливки смешать с сахарной пудрой и ванилью, затем выпустить из кондитерского мешка пирамидкой на тарелку и вокруг положить меренги.

Персики в молочном соусе

(Диеты 5; 10; 11; 15)

Персики — 100 г, мука — 5 г, сахар — 25 г, молоко — 50 г, яйцо — 1/3 шт., ваниль.

Персики обдать кипятком, очистить от кожицы и сварить в сахарном сиропе и выложить на сковороду. Муку соединить с сахаром и желтком, массу постепенно развести кипящим молоком и проварить до кипения; охладив, добавить ваниль и взбитый белок. Полученным соусом залить персики и запечь их в духовом шкафу.

При подаче к столу посыпать сахарной пудрой.

Яблоки в желе

(Диеты 5; 10; 11; 13; 15)

Яблоки — 70 г, изюм — 15 г, желатин — 3 г, мука — 5 г, яйцо — 1/4 шт., сахар — 25 г, лимон — 1/10 шт.

Яблоки очистить, разрезать пополам и, вынув сердцевину, сварить в сиропе. Выложить яблоки на сито, а в сиропе, подкисленном соком лимона, растворить замоченный желатин. Из яйца, муки и сахара приготовить тесто. Выпечь блинчики. На дно формочки налить немного сиропа и остудить его. На желе положить яблоко, заполнить выемку запаренным изюмом, накрыть изюм блинчиком. Влить оставшееся желе и охладить.

НАПИТКИ

Напиток из зеленых грецких орехов и отрубей

(Диеты 5; 10; 11; 13; 15)

Вода — 150 г, пшеничные отруби — 20 г, грецкие орехи — 25 г, сахар — 15 г, сливки — 50 г.

Отруби просеять, залить горячей водой, прокипятить 5 мин; сняв с огня, настоять. Настой процедить и вскипятить. Ядра орехов очистить от шелухи, растолочь с сахаром до тестообразной консистенции, ввести в кипящий настой, остудить под крышкой. Жидкость процедить и соединить со сливками.

Настой из инжира и моркови

(Диеты 5; 10; 11; 15)

Вода — 150 г, сушеный инжир — 40 г, сахар — 10 г, морковь — 100 г.

Инжир промыть, мелко нарезать, растолочь, залить кипятком и настоять. Жидкость отцедить, заправить сахаром и остудить. Морковь измельчить на терке, сок отжать и соединить с настоем.

Настой из отрубей с лимонным соком

(Диеты 10; 11; 15)

Вода — 200 г, пшеничные отруби — 30 г, сахар — 15 г, лимон — 1/2 шт.

Отруби и лимонную цедру залить водой, вскипятить и настоять. Жидкость отцедить, добавить сахар и сок лимона.

Настой из чернослива

(Диеты 5; 10; 11; 15)

Вода — 150 г, чернослив — 50 г, сахар — 15 г.

Чернослив промыть, мякоть мелко нарезать, залить кипяченой водой, добавив сахар, настаивать в течение 2 ч.

Отвар из черной смородины

(Диеты 5; 10; 11; 15)

Вода — 200 г, сушеная смородина — 25 г, сахар — 15 г.

Смородину залить горячей водой, прокипятить 10 мин, настоять несколько часов. Процедив, добавить сахар.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Эвенштейн З.М. Здоровье и питание. — М.: Знание, 1987.

2. Василаки А.Ф. Лечебное питание в санаториях-профилакториях. — Кишинев: Картя молдовеняскэ, 1989.

3. Губергриц А.Я., Линевский Ю.В. Лечебное питание. — К.: Вища школа, 1985.

4. Воробьев Р.И., Сивохина И.К. и др. Практическая диетотерапия. — М.: ЦОЛИУВ, 1982.

5. Смолянский Б.Л. и др. Справочник по лечебному питанию для диетсестер и поваров. — Л.: Медицина, 1985.

6. Покровский А.А., Савощенко И.С. Лечебное питание. — М.: Медицина, 1971.

7. Бондарь З.А. и др. Лечебное питание при заболеваниях внутренних органов: Учебное пособие для студентов старших курсов. — М., 1971.

8. Меньшиков Ф.К. Диетотерапия при заболеваниях органов дыхания. — М., 1971.

9. Воробьев Р.И. Слагаемые здоровья: о рациональном питании. — М. : Знание, 1987.

10. Петровский К.С. Азбука здоровья: о рациональном питании человека. — М.: Знание, 1982.

11. Клиорин А.И. и др. Справочник по детской диететике. — Л.: Медицина, Ленингр. отд., 1977.

12. Крылов А.А. и др. Фитотерапия в комплексном лечении заболеваний внутренних органов. — К.: Здоров'я, 1991.

СОДЕРЖАНИЕ

ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ 3
ВВЕДЕНИЕ 5
ЗНАЧЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, СБАЛАНСИРОВАННОСТИ И РЕЖИМА ПИТАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВОГО И БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА 8
Белки 9
Жиры 10
Углеводы 12
Витамины 15
Жирорастворимые витамины 21
Витаминоподобные вещества. 23
Минеральные вещества 24
Вода 37
Вкусовые вещества 37
Энергетическая ценность пищи 39
Сбалансированное питание 40
Режим питания 42
Неадекватное питание и энергетические траты 43
Разнообразие и рациональность питания 47
Полезная микрофлора кишечника 51
Режим питания 55
ЗНАЧЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ В ПИТАНИИ ЗДОРОВОГО И БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА 58
Молоко и молочные продукты 59
Яйца 62

Мясо и мясопродукты 63
Рыба и продукты моря 65
Пищевые жиры 66
Крупы и макаронные изделия 67
Хлебобулочные изделия 69
Овощи и плоды 70
Сахаристые продукты и заменители сахара 76
Напитки 77
Консервы и концентраты 81
Дрожжи прессованные 82

ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ 83

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ 85
Общие принципы 85
Пневмония 85
Хронические нагноительные заболевания легких 87
Экссудативный плеврит 89
ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ 90
ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН 95
Рациональное питание женщин во время беременности .. 95
Лебечное питание беременных женщин при хронических заболеваниях органов дыхания 100
ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 101
Рациональное питание детей 101
ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ 106
Бронхиальная астма 106
Хронические неспецифические заболевания легких 108
ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕЧЕБНЫХ ДИЕТ 109
Диета № 5 109
Диета № 10 111
Диета № 10а 113
Диета № 11 115
Диета № 13 117
Диета № 15 119
ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ 120
Приемы кулинарной обработки пищевых продуктов 120
Изменение белковых веществ 122
Изменение углеводов 122
Изменение жиров 124
Изменение витаминов 124
ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ДЛЯ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ 125
Блюда из мяса, птицы и субпродуктов 125
Блюда из рыбы 129

Блюда из овощей ....
Супы 132
Блюда из круп, макаронных изделий и бобовых 139
Блюда из творога 146
Блюда из яиц 149
Холодные блюда и закуски 151
Сладкие блюда 152
Изделия из теста 155
Витаминные напитки и соки 157
161

НАТУРАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ 163

ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ 165
Острые респираторные вирусные инфекции 165
Трахеит 170
Бронхит 177
Бронхиальная астма 184
Плеврит 188
Пневмония 189
Бронхоэктатическая болезнь и абсцесс легких 194
Туберкулез легких 196
Туберкулез гортани 202
Опухоли легких 203
Опухоли гортани 206
Настойка болиголова 208
Настойка марьина корня 208
Слизь из клубней ятрышника 208
Отвар корня синюхи лазурной 208
Слизь из семян айвы или льна 208
Беленное масло 208
Лечение виноградом 209
ЦЕЛЕБНЫЕ СОКИ РАСТЕНИЙ 210
Приготовление растительных соков 213
ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА СОКОВ РАСТЕНИЙ 214
ПЧЕЛОПРОДУКТЫ В МЕДИЦИНЕ 247
Мед 247
Применение меда в медицине 249
Туберкулез легких, бронхит, пневмония, кашель 250
Простуда 251
Грипп, насморк 252
Прополис 253
Применение прополиса 254
Туберкулез легких 254
Маточное молочко 254
Цветочная пыльца 256
Применение пыльцы 258

ДИЕТИЧЕСКАЯ КУЛИНАРИЯ 259

РЕЦЕПТЫ ДИЕТИЧЕСКИХ БЛЮД 261
ОВОЩНЫЕ ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И БЛЮДА 261
РЫБНЫЕ ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И БЛЮДА 267
МЯСНЫЕ ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И БЛЮДА 269
МОЛОЧНЫЕ ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И БЛЮДА 272
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И БЛЮДА ИЗ ЯИЦ 275
ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ 276
ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ 277
РЫБНЫЕ СУПЫ 281
ПЮРЕОБРАЗНЫЕ СУПЫ 283
ВЕГЕТАРИАНСКИЕ СУПЫ 286
СЛИЗИСТЫЕ СУПЫ 288
МОЛОЧНЫЕ СУПЫ 288
ФРУКТОВЫЕ СУПЫ 290
ХОЛОДНЫЕ СУПЫ 293
РЫБНЫЕ БЛЮДА 294
МЯСНЫЕ БЛЮДА 296
БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ И КРОЛИКА 298
БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ, БОБОВЫХ, ГРИБОВ И КАРТОФЕЛЯ 300
МОЛОЧНО-ЯИЧНЫЕ БЛЮДА 304
КРУПЯНЫЕ БЛЮДА 305
ГАРНИРЫ 306
ДЕСЕРТНЫЕ БЛЮДА 307
НАПИТКИ 309
ЛИТЕРАТУРА 311

Научно-популярное издание

ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Составитель
Рогинская Галина Юльевна

Редактор *Е.Р. Бычкова*
Технический редактор *И.С. Воробей*
Оформление обложки *А.Ю. Кальченко*

Подписано в печать 18.05.98. Формат 84x108 1/32.
Бумага газетная. Печать офсетная. Гарнитура "Таймс".
Усл.-печ. л. 16,8. Тираж 10000 экз.
Заказ № 170.

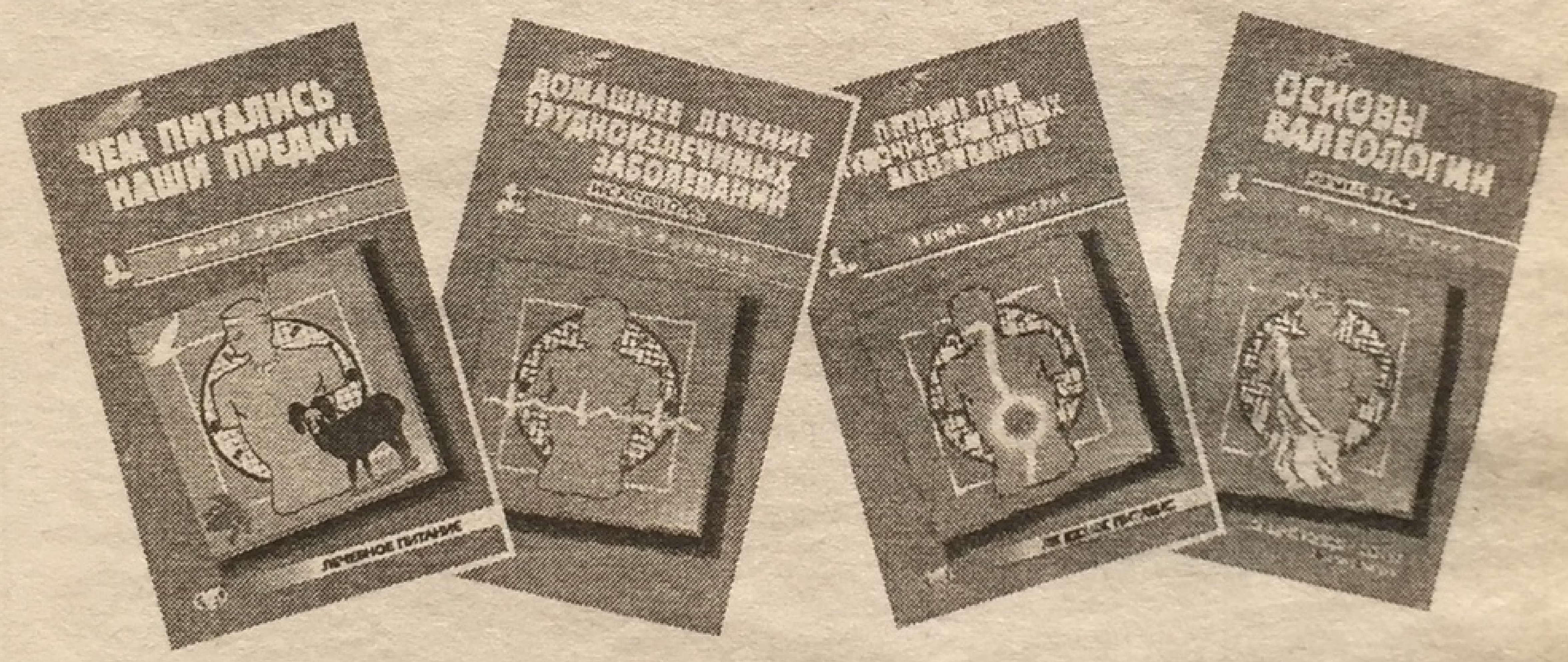
Отпечатано с готовых диапозитивов
в типографии издательства «Таврида»
333700, г. Симферополь, ул. Генерала Васильева, 44.

Лицей Здоровья

Научиться лечить себя, сохранить и укрепить здоровье — первостепенная задача каждого человека. Но для самостоятельных лечебно-оздоровительных процедур необходимы определенные знания. Их-то и можно почерпнуть из книг представляемой серии.

Методы и приемы лечения, профилактика и оздоровление организма, предложенные в книгах, имеют солидный исторический опыт и современный научно-медицинский анализ. Они, несомненно, заинтересуют и тех, кто всерьез взялся за свое здоровье, и тех, кто дал клятву Гиппократа, посвятив свою жизнь помощи больным.

Книги содержат по 320 с.



О. В. Завязкин. Самоконтроль и саморегуляция. — Д.: Сталкер, 1998.

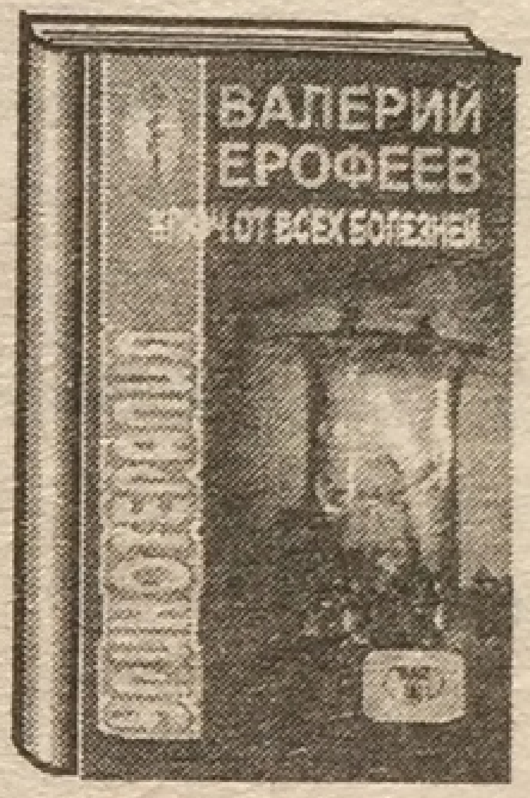
О. В. Завязкин. Семейный массаж. — Д.: Сталкер, 1998.

Малахов Г. Из сосуда своего. Уринотерапия. – Д.: Сталкер, 1997. – 432 с.

Описан механизм воздействия мочи на организм человека.

На основе авторских изысканий предложены расширенные, многогранные методы уринотерапии.

Книга вобрала в себя все лучшее, что написано в последние годы о здоровье человека.



Ерофеев В. Ключ от всех болезней. – Д.: Сталкер, 1997. – 352 с.

Книга представляет собой совершенно новое и неизвестное направление в уринотерапии, которое влючает в себя оригинальную систему понимания “ключа и замка” в лечении мочой.

Новикова Н. В поединке с опухолью. – Д.: Сталкер, 1996. – 320 с.

Книга вселяет надежду: раковый диагноз может не стать приговором, если человек захочет помочь себе сам.

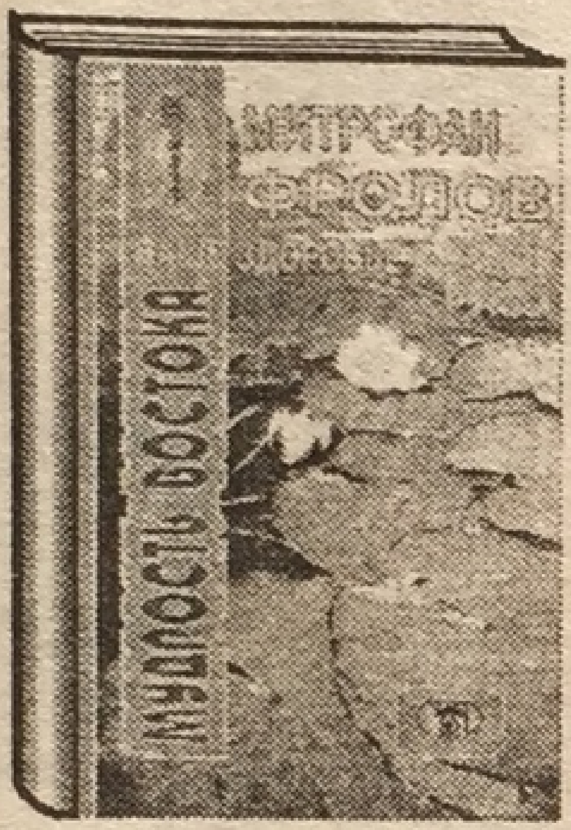
Новикова Н. Источник надежды. Альтернативная онкология. – Д.: Сталкер, 1997. – 320 с.

О поиске путей к исцелению рака известными учеными, сподвижниками народной медицины; о естественных методах лечения; знакомит со старинными противоопухолевыми средствами.

Исцели себя сам/ Сост. М.Фролов. – Д.: Сталкер, 1997. – 384 с.

Книга содержит описание заболеваний сердечно-сосудистой системы и способов их лечения.

Вы получите также основы знаний Аюрведы и точечного массажа и научитесь лечиться без лекарств.



Ваше здоровье в ваших руках / Сост. М.Фролов. – Д.: Сталкер, 1997. – 352 с.

Книга знакомит читателя с методами самолечения. Вы узнаете, как диагностировать больного путем осмотра его биополя. Ознакомитесь с азами китайской народной медицины.

Народные методы очищения и оздоровления организма / Сост. М.Фролов, В.Фролов – Д.: Сталкер, 1997. – 320 с.

Причина многих болезней – засорение организма. Избавиться от него вам поможет эта книга.

Предложены сотни методов и систем оздоровления.

Фролов М.К., Логинова-Фролова Л.Ф. Мировой опыт исцеления злокачественных опухолей – Д.: Сталкер, 1997. – 320 с.

Эта книга посвящена одной из актуальных проблем человечества – борьбе со злокачественными образованиями.

Книга снабжена двумя лечебными фотографиями.

ИЗДАТЕЛЬСТВО

Книга-почтой

Если вы желаете приобрести книги издательства "Сталкер" без торговой наценки, то можете воспользоваться услугами отдела "Книга-почтой". Каталог "Книга-почтой" бесплатно высылается по вашей заявке.

Все книги будут рассылаться наложенным платежом. Заказы принимаются на отдельные книги, а также на целые серии, выпускаемые нашим издательством. В последнем случае вы будете ежемесячно получать книги выбранной серии.

Для этого вам нужно только заполнить почтовую карточку по образцу и отправить по адресу:

340000, Донецк, а/я 33, Книга-почтой.

ПОЧТОВАЯ КАРТОЧКА

Украина

Куда г. Донецк, а/я 33

Кому "Книга-почтой"

Индекс предприятия связи и адрес отправителя 340055

Пишите индекс предприятия связи места назначения

г. Донецк, ул. Буденного,

д. 17, кв. 34.

Петренко И.В.

340000

На обратной стороне карточки необходимо указать, какую книгу вы хотели бы получить или на какую из серий хотели бы подписаться. Укажите также требуемое количество комплектов и экземпляров:

Я заказываю книги серии:

"Я б в астрологи пошел..." 1 комплект
"Проверьте свои знания" 1 комплект

и отдельные книги:

А.Аксенов "Я не колдун, я – знахарь" 1 экз.
М.Фролов "Исцели себя сам" 1 экз.

Цена книги в твердом переплете 4,5-5 грн.

Указанные цены включают все почтовые расходы по пересылке книг наземным транспортом.

...-почтой
...издательства
...можете вос-
...-почтой".
...ысылается по

...платежом. Заказы
...е на целые серии,
...еднем случае вы
...ной серии.

...очтовую карточку

...-почтой.

Украина

...связи и адрес отправителя
...приятия связи места назначения
... ул. Буденного,
...
... И.В.

...имо указать, какую
...о из серий хотели
...емое количество

...:
... 1 комплект
... 1 комплект

...," 1 экз.
... 1 экз.

...грн.
...овые расходы по

16-48

ПИТАНИЕ
ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Лицей Здоровья

Из этой книги вы узнаете о принципах лечебного питания при заболеваниях органов дыхания, о свойствах и значении для здоровья человека основных веществ — белков, жиров, углеводов, микро- и макроэлементов, витаминов.

Изложены характеристики основных диет и рекомендации по их применению.

Освещены вопросы народных методов лечения органов дыхания в сочетании с лечебным питанием.

ISBN 966596079-2

9 789665 960799

СТАЛКЕР

ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ